MARZO 2022

LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

SOUFFLÉ
TUTTI I SEGRETI PER FARLO CRESCERE BENE

MANGIARE DA REGINA
LE RICETTE DI CATERINA DE' MEDICI

UN NUMERO DEDICATO ALLE RAGAZZE

Che babà!

SOFFICE, DECISAMENTE SFIDANTE, CON IL SAPORE DEGLI AGRUMI

#LACUCINAITALIANAPATRIMONIODELLUMANITÀ

SIAMO TUTTE REGINE

La foto qui accanto è stata scattata a Parigi poco tempo fa. Ho sempre pensato che con i francesi ci fosse tanto antagonismo e anche tanta amicizia, e mi ha sempre incuriosito il ruolo che ha avuto Caterina de' Medici una volta divenuta regina consorte di Francia in quanto moglie di Enrico II, a metà del Cinquecento. Era una donna straordinaria che ha portato in dote ai francesi persino la zuppa di cipolle oltre alla celebre omelette e alle forchette, strumento cruciale per desinare con eleganza. Era la regina del lifestyle dell'epoca e sicuramente la più grande della storia. Eppure se ne parla distrattamente, come se fosse una cosa acquisita, e mai nei dettagli. Per questo abbiamo chiesto a Marina Migliavacca, grande esperta di storia e di femminile, di studiarne bene la vita e la cucina. E di fare un punto su che cosa davvero contenessero i suoi bauli, oltre alle posate. Ne è nato un servizio con bellezza e sapore. Cultura e cucina. E tutto il giornale o quasi che avete tra le mani parla della cucina delle donne. È venuta a preparare i suoi piatti spettacolari Anna Matscher, l'unica donna cuoca stellata dell'Alto Adige che ha lavorato duro per portarsi a casa una stella, anzi non aveva nemmeno pensato di poter ambire a tanto. Hanno cucinato da noi anche Solaika Marrocco, giovanissima neostellata pugliese, e Caterina Perazzi, un talento milanese della cucina vegetariana. E poi abbiamo ospitato Charity Dago, fondatrice della prima agenzia di casting per artisti afro-discendenti, che ha condiviso con noi le sue squisite lasagne, lei italiana di prima generazione. Siamo state tanto ai fornelli a provare i soufflé di Joëlle Néderlants per arrivare alla perfezione, anche se poi il babà ha vinto su ogni rivale! Stare in cucina, ecco. A mondare, a tagliare, a infornare, e intanto parlare di vita. Noi donne lo facciamo da secoli, e oggi la cucina non è più un luogo di segregazione ma uno spazio di espressione e, perché no, di emancipazione. Basta ricordarcene. E non dimenticare che siamo tutte, ma proprio tutte, regine.

Maddalena Fossati Dondero
mfossati@lacucinaitaliana.it
instagram.com/maddalenafossati

54

La calamarata al pesto di sedano con alici fritte è una delle creazioni di Joëlle Néderlants per il nostro «ricettario delle donne».

3 **Editoriale**
9 **Notizie di cibo**
Indirizzi, aperture, oggetti e novità per amanti della buona tavola
14 **Un piatto, tante storie**
Formaggio e pere
15 **Belle maniere**
Tavole perfette
16 **Il mio pranzo memorabile**
Diversi è bello
Silvia Salis
18 **Il sapore delle parole**
In giro per il mondo
20 **Gli intramontabili**
Dai, sali! Il soufflé
26 **Le ricette delle nonne**
Una per tutte, tutte «Da Vittoria»
Bruna Cerea
32 **Tavola per due**
Tra noi ragazze
36 **La lettrice in redazione**
Le lasagne van di moda
Charity Dago
40 **Dammi il solito (cocktail)**
Doppio femminile

Il Ricettario

Marzo: il tocco delle donne
50 **Antipasti**
54 **Primi**
58 **Pesci**
62 **Verdure**
66 **Carni e uova**
70 **Dolci**

76 **Conoscere l'ingrediente**
Conchiglie sublimi. Le ostriche
82 **L'arte del ricevere**
Qui si pranza al tempio
La famiglia Cucinelli
86 **Occasioni in pescheria**
Un tuffo nel sapore
91 **Produttori**
Un'alice sta sempre bene
92 **Classici regionali**
La frittata di scammaro
96 **Incontri con donne straordinarie**
La regina gourmet. Caterina de' Medici
106 **Nel bicchiere**
Giusto per te
110 **Grandi cuoche**
La primavera è esplosa
Anna Matscher
118 **Tecniche**
Meringhe che magia
122 **Piatti iconici**
Una leggenda della bassa
La faraona alla creta di Mirella Cantarelli
126 **Filere**
Ancora uno...
Tortelli di ricotta

La Scuola

Scoprire novità e tecniche
128 **Ricette sfidanti**
Ciambella-babà
130 **Principianti in libertà**
Uova al verde
131 **I nostri corsi**
Passare oltre la griglia

132 **A cronometro**
Già pronta?

Guide

133 **Dispensa**
134 **Indirizzi**
135 **L'indice di cucina**
135 **Le misure a portata di mano**

136 **Giovani da tenere d'occhio**
Le mille bufale blu

36
Charity Dago, nostra ospite in cucina, con Angela Odone.

IN COPERTINA
Ciambella-babà (pag. 128)
Ricetta di Joëlle Néderlants
foto di Riccardo Lettieri
styling di Beatrice Prada

La filosofia che ci guida dal 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

FOTO INGREDIENTI AG. GETTY IMAGES, ARCH. LCI

FACEBOOK.COM/LACUCINAITALIANA INSTAGRAM.COM/LACUCINAITALIANA TWITTER.COM/CUCINA_ITALIANA

VI ASPETTIAMO IN EDICOLA OGNI MESE

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
oppure La Cucina Italiana, piazzale Cadorna 5/7, 20123 Milano, telefono 02 85611

SIAMO ANCHE IN DIGITALE

Potete acquistare la copia singola o l'abbonamento in edizione digitale sulla App LA CUCINA ITALIANA disponibile su Apple Store e Google Play.

PER ABBONARSI

www.abbonamenti.it/r10377
oppure chiamate lo 02 86808080

IL SITO

Scoprite i video e i contenuti aggiuntivi di La Cucina Italiana e cercate la vostra ricetta preferita tra le tantissime che pubblichiamo ogni giorno su
lacucinaitaliana.it

I SOCIAL

Seguiteci su
facebook.com/LaCucinaItaliana
instagram.com/LaCucinaItaliana
twitter.com/Cucina_Italiana

Si trova a Milano in via San Nicolao 7 (angolo piazzale Cadorna). Non perdetevi i nostri corsi di cucina e di pasticceria, per principianti ed esperti.
scuola.lacucinaitaliana.it
Scoprite anche le videolezioni online su *corsidigitali.lacucinaitaliana.it*

LA CUCINA ITALIANA

N. 03 - Marzo 2022 - **Anno 93°**

Direttrice Responsabile
MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director
BRENDAN ALLTHORPE

Caporedattrice
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Redazione
LAURA FORTI (redattrice esperta) – lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE – aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI – stieni@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Segreteria di Redazione
MONICA OGGIONI – cucina@lacucinaitaliana.it
Lacucinaitaliana.it
STEFANIA VIRONE VITTOR (coordinamento sito) – svirone@lacucinaitaliana.it
RICCARDO ANGIOLANI – rangiolani@condenast.it
ALESSANDRO PIROLLO – apirollo@lacucinaitaliana.it

Cuoche e cuochi
MARTINA BONCI, MANUEL GOBBO, SOLAIKA MARROCCO, ANNA MATSCHER, JOËLLE NÉDERLANTS, DENIS PEDRON, CATERINA PERAZZI, BEATRICE SIMONETTI, FEDERICA SOLERA, DOMENICO SORANNO, SARA TIENI, DEBORA VELLA

Hanno collaborato
MARCO BOLASCO, FIAMMETTA FADDA, GIOVANNA FROSINI, CAMILLA GIACINTI, SARA MAGRO, CHARLOTTE MELLO TEGGIA, MARINA MIGLIAVACCA, MASSIMO MONTANARI, VALERIA NAVA, FEDERICA SOLERA, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), GIULIA UBALDI, VALENTINA VERCELLI, GABRIELE ZANATTA

Per le immagini
AG. 123RF, AG. BRIDGEMAN IMAGES, AG. GETTY IMAGES, AG. SHUTTERSTOCK, AG. LA CAMERA CHIARA, GUIDO BARBAGELATA, GIACOMO BRETZEL, SOFIE DELAUW, RICCARDO LETTIERI, BEATRICE PILOTTO, MARINA SPIRONETTI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Managing Director NATALIA GAMERO DEL CASTILLO

Chief Operating Officer DOMENICO NOCCO

Chief Revenue Officer FRANCESCA AIROLDI

Consumer Marketing Director ALESSANDRO BELLONI
Circulation Director ALBERTO CAVARA
HR Director GIORGIO BERNINI
Production Director ENRICO ROTONDI
Financial Controller LUCA ROLDI
Controller CRISTINA PONI
Digital Director ROBERTO ALBANI
Digital CTO MARCO VIGANÒ
Enterprise CTO AURELIO FERRARI
Social Media Director ROBERTA CIANETTI
Head of Digital Marketing GAËLLE TOUWAIDE
Head of Data Marketing TERESA ROTUNDO
Head of Digital Video RACHELE WILLIG

Advertising sales
Fashion, Luxury, Beauty Sales Director, Vanity Fair & Vogue Lead MICHELA ERCOLINI
Bizfitech, Cpg, Media/Entertainment & Auto Sales Director, GQ Italia &Wired Italia Lead LORIS VARO
Home & Travel Sales Director, La Cucina Italiana, AD Italia e CN Traveller Italia Lead CARLO CLERICI
Cnx Italia Director VALENTINA DI FRANCO
Account Strategy Director SILVIA CAVALLI
Digital & Data Sales Director MASSIMO MIELE
Advertising Marketing Director RAFFAELLA BUDA
Regional Sales Director ANTONELLA BASILE
Beauty Director MARCO RAVASI
Fashion & International Director MATTIA MONDANI
Account Strategist/Brand Ambassador La Cucina Italiana FEDERICA METTICA

Sede: 20123 **Milano**, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716.
Padova, c/o Regus Padova Est Sottopassaggio Mario Saggin 2 - 35131 Padova, tel. 0285611 - fax 028055716.
Bologna, c/o Copernico via Altabella 17 - 40125 Bologna, tel. 0085611 - fax 028055716.
Roma, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249.

a cura di
SARA TIENI

notizie di cibo

TENDENZE

Riconoscere un tiramisù ben fatto

Il 21 marzo torna il Tiramisù Day e, per celebrare la ricorrenza, abbiamo invitato nelle nostre cucine Manuel Gobbo e Beatrice Simonetti, cuochi del ristorante Le Beccherie di Treviso, dove questo dolce è nato nel 1972. I due cuochi lo hanno preparato per noi (sul nostro sito trovate la ricetta completa) e ci hanno dato consigli preziosi per capire quando il tiramisù è ben fatto. Il cacao, innanzitutto, non deve risultare inumidito, perché va aggiunto solo all'ultimo momento. La crema deve avere una consistenza tale da consentire al dolce di mantenere la sua struttura, senza collassare su sé stesso, permettendo anche un taglio pulito delle porzioni. I savoiardi, infine, devono avere una piccola anima «bianca» al centro, segno che non sono stati imbevuti troppo nel caffè: in questo modo non si «sciolgono», lasciando ben netta la stratificazione del dolce. LAURA FORTI

FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

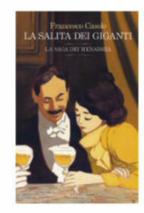
Assenzialmente

Raffinati cocktail a base di assenzio abbinati a sciccherie gastronomiche tra cui formaggi di microcaseifici lombardi, salumi spagnoli e prelibate conserve di mare portoghesi (a destra): è l'idea di Norah was drunk, nuovo locale nel frizzante quartiere di Lambrate, a Milano. Dietro il bancone del bar c'è Niccolò Caramiello (in alto, a sinistra), in cucina Stefano Rollo. Info e prenotazoni: 02 8342 8246.

Come eravamo

Pensava già sostenibile ***La Cucina Italiana* del marzo 1957**. Ecco un'idea d'antan, ma deliziosamente attuale anche per i lettori di oggi, tratta dalla rubrica *Gli intelligenti ricuperi*: «La rimanenza di un cefalo o spigola in bianco, commista a patate, carote e barbabietole lesse, punteggiate di capperini, cetriolini e olive tritati, il tutto arabescato di maionese, si presenterà come un'insalata russa gustosa e piacevole, benché non rigidamente ortodossa».

GOLOSO CHI LEGGE E GUARDA

DI ANGELA ODONE

Il Monte Rosa e le mulattiere delle vallate biellesi sono muti testimoni della storia di una famiglia di birrai il cui nome è ormai conosciuto in tutto il mondo. *F. Casolo, La salita dei giganti. La saga dei Menabrea, Feltrinelli, 18 euro.*

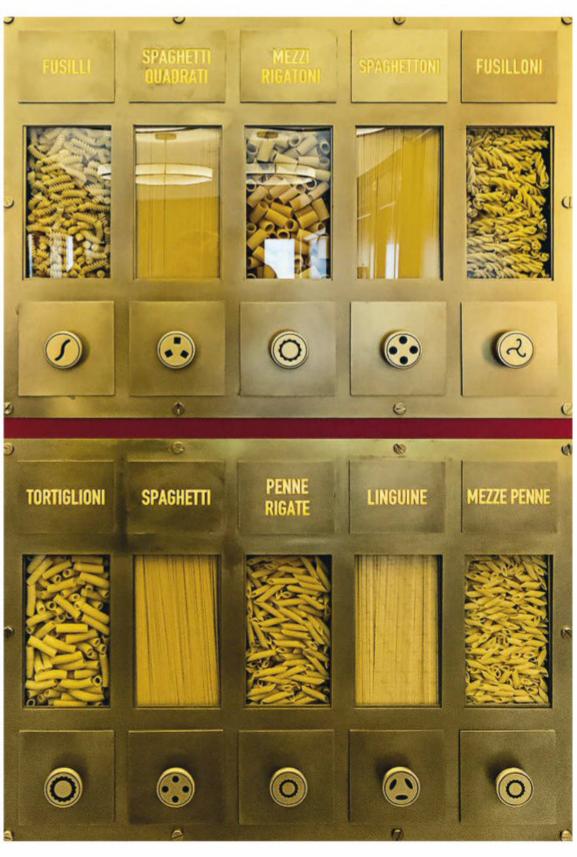
Le amiamo per le loro storie avventurose e romantiche. Ma che cosa c'è nelle cucine delle eroine delle saghe narrative e televisive? Ecco le ricette da provare. *S. Casini, R. Fenoglio, F. Pasqua, Indomite in cucina, Trenta Editore, 14 euro.*

L'idea dell'autrice è semplificare le ricette, con passaggi chiari per renderle realizzabili in una cucina di casa con strumenti alla portata di tutti. Senza sacrificare i sapori né banalizzare. *J. Jones, Scuola di pasticceria, Guido Tommasi Editore, 28 euro.*

FOTO J. SALVI

DESIGN

Una cacio & pepe?

Tanti sono gli estimatori della pasta romana, che arriva anche Midnight, di Eleit.it: un piatto «ibrido» studiato appositamente, la cui superficie piana declina in un'ansa concava, che lo trasforma (et voilà) da piano in fondo; *eleit.it*. Stanno per aprirsi inoltre le iscrizioni per la Cacio e Pepe challenge e il Cacio & Pepe Social Contest in attesa del prossimo Cacio & Pepe Day 2022, la giornata internazionale dedicata a questa ricetta, ideata e coordinata da Antonella Bondi: nel 2022 la novità sarà l'edizione americana con eventi dal vivo in tre città degli Usa. Aggiornamenti su *cacioepepeday.com*

Ritorno al futuro

Barilla festeggia **145 anni** con la riapertura della prima bottega. E con una nuova pasta trafilata al bronzo

Festa grande in casa Barilla: l'azienda fondata nel 1877 apre, nel centro storico di Parma, La Bottega, spazio polifunzionale e polisensoriale, proprio là dove un tempo c'era il suo primo negozio. L'iniziativa fa parte di una serie di progetti studiati per celebrare 145 anni di storia. Dentro, annunciano gli addetti ai lavori, «il futuro e il passato della pasta si incontrano» e si scopre la seconda grande novità: la linea Al Bronzo. Ruvida, studiata per trattenere meglio il sugo, sarà in commercio in primavera in Europa e in Australia. Frutto di un grande studio, anche nutrizionale, e realizzata con grani 100% italiani, la nuova pasta trafilata al bronzo, dentro La Bottega, si potrà non solo assaggiare, ma conoscere attraverso un'esperienza sensoriale completa. I vari formati (a sinistra), ispirati ai classici più amati dagli italiani (penne e fusilli in primis), si potranno anche odorare, per coglierne le note aromatiche, e toccare, per apprezzarne l'accentuata ruvidità che uno strumento esclusivo come il rugosimetro misura puntualmente, e persino ascoltare. Nel retro della bottega infine, nelle occasioni più speciali, gli chef di Barilla offriranno al pubblico «memorabili occasioni di gusto» con piatti studiati per sorprendere. *barilla.com*

STILE

Giardino di delizie

Fili d'erba, ranuncoli, farfalle: l'apparecchiatura di primavera porta con sé la natura più leggiadra

Sembrano tanti fili d'erba intrecciati quelli dell'americana Rami, in fibra naturale; di CASA. *casashops.com*

La lampada a batteria ricaricabile ricorda un anemone hi-tech. LaFleur by Marc Sadler per Slamp. *slamp.com*

Vassoio dipinto a mano Fior di Lina di Fornasetti ispirato alla soprano Lina Cavalieri. *fornasetti.com*

Piatto con rifiniture in oro zecchino. Linea Grandpa di Polspotten. *polspotten.com*

A sinistra, servizio Avarua di Villeroy & Boch. Per un tocco esotico sulla tavola. *villeroy-boch.it* Sotto, piatto Prato in gres porcellanato, dipinto a mano. Di Zafferano, *zafferanoitalia.com*

Una peonia stilizzata e motivi geometrici per il piatto Bitossi Home. *bitossihome.it*

Di MariaVi, sottopiatto, sottobicchiere e piattino per il pane dipinti a mano in fibra di eucalipto ecosostenibile rivestita di melamina. *mariavi.it*

Servizio per la tavola Veranda, dipinto a mano dal Laboratorio Paravicini di Milano per Lisa Corti. *lisacorti.com*

Ironico, il piatto Quel mazzolin di fiori di Ilaria.i è pensato come bouquet che non appassisce mai. *ilariai.com*

LA CULTURA GASTRONOMICA ITALIANA VERSO IL RICONOSCIMENTO UNESCO

Natura morta con formaggio di Floris Claesz van Dijck (1575-1651).

FORMAGGIO E PERE

Un cibo da contadini e un frutto simbolo del lusso raccontano in un boccone l'antagonismo tra il popolo e la nobiltà. E soddisfano nel contempo l'antica regola che cercava l'armonia degli opposti anche nella dieta **di MASSIMO MONTANARI**

Formaggio fresco e formaggio stagionato. Pere acidule e pere dolci. Possiamo declinarlo in tanti modi, l'abbinamento comunque funziona. Nella cucina italiana lo ritroviamo ovunque, con i due prodotti affiancati e ben distinti, oppure mescolati in torte dolci e salate, in condimenti per la pasta o il riso, in insalate, e via e via. Un must assoluto.

Le origini di questo fortunato abbinamento risalgono indietro nel tempo e hanno una doppia motivazione, che chiama in causa l'immaginario sociale e le regole dietetiche. Da un lato il principio di distinzione, che per secoli affidò al cibo il compito di marcare le identità sociali, caricando ogni prodotto – al di là dei suoi valori nutrizionali – di una particolare «personalità». Il formaggio fin dall'antichità fu percepito come cibo popolare, da pastori, da contadini. Questo pregiudizio ne ostacolava la diffusione nell'alta cucina. Tuttavia nel corso del Medioevo esso godette di una forte promozione d'immagine, sia perché aveva un ruolo di assoluta centralità nelle regole alimentari dei monaci – che, nonostante le restrizioni, erano pur sempre dirette a comunità socialmente privilegiate – sia perché, talvolta per azione degli stessi monasteri, cominciarono a essere prodotti, e ad apparire sul mercato, formaggi di alta qualità.

Massimo Montanari è professore di Storia dell'alimentazione all'Università di Bologna, dove ha fondato il master Storia e cultura dell'alimentazione. Presiede il comitato scientifico incaricato del dossier di candidatura della «cucina di casa italiana» all'Unesco.

A poco a poco, anche i signori cominciarono ad apprezzare questo genere di prodotti. Ma ci volevano «segni» per liberarli dall'impronta contadina. Segno per eccellenza fu la pera, che, al contrario del formaggio, l'immaginario medievale percepiva come cibo signorile – per la sua natura delicata ed effimera, per ciò stesso legata all'idea del lusso e del superfluo. Nell'ottica di un'ideologia duramente classista, accostare la pera al formaggio era un'operazione «socialmente corretta» – riservata, beninteso, ai signori: «Al contadino non far sapere quanto è buono il formaggio con le pere», recita un ben noto proverbio italiano, a ribadire l'esclusività (almeno teorica) di quell'accostamento.

Qui poi si inseriva il discorso medico, a confermare la bontà di quella scelta anche sul piano dietetico. Il principio base della nutrizione, secondo gli antichi insegnamenti di Ippocrate e Galeno, era la ricerca di un corretto bilanciamento della natura dei cibi: correggere gli squilibri, «curare l'opposto con l'opposto». Ecco un altro buon motivo per accostare la pera (classificata come umida e fredda) al formaggio (secco e caldo). Correttezza dietetica e correttezza sociale si rafforzavano a vicenda.

Va da sé che restavano essenziali le ragioni del gusto. Quella soluzione piaceva. Per questo si affermò, e rimase nel tempo, fino a oggi. ■

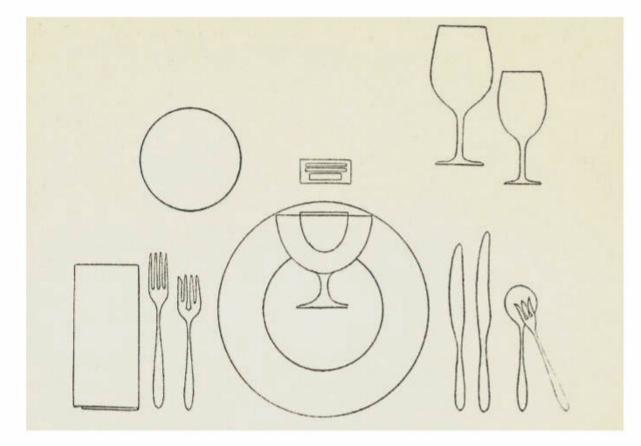
FOTO AG. GETTY IMAGES

TAVOLE PERFETTE

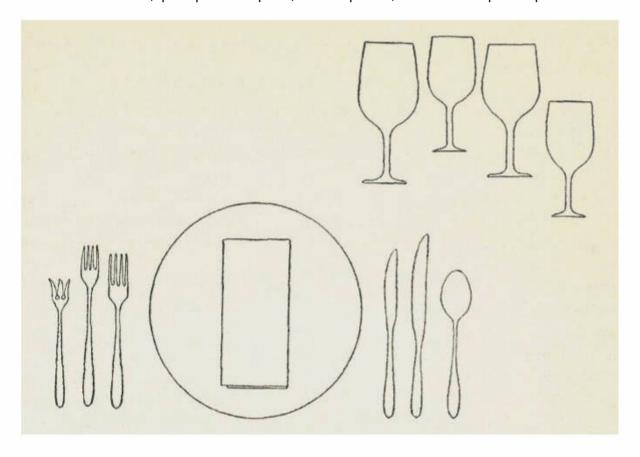
Il colpo d'occhio, gli spazi giusti, la precisione, sono i particolari che fanno la differenza. Che il pranzo sia familiare o formale **di FIAMMETTA FADDA**

Ogni tanto un ripasso ci vuole. Se non altro per avere un canovaccio su cui inserire variazioni personali con l'appoggio dei codici di base. E siccome il mondo si fa sempre più piccolo e noi lo percorriamo sempre più spesso, ho tratto questi schemi sull'arredo della tavola dal famoso *Complete Book of Etiquette* di Amy Vanderbilt, regina di ogni mondanità internazionale.

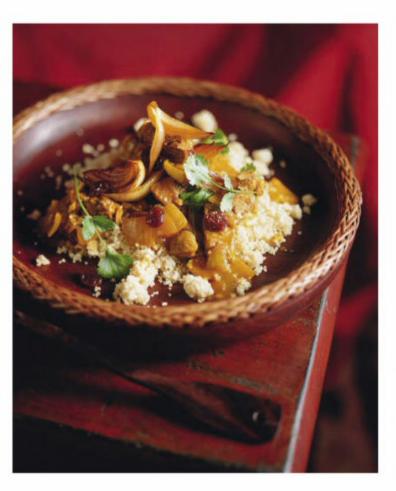
Era il 1952, esattamente settanta anni fa, e già allora la signora faceva uso del cosiddetto «metodo americano», adottato nelle ambasciate e nei ristoranti più blasonati, che consente di apprestare velocemente una tavola inappuntabile nelle diverse sfumature dettate dall'occasione. Strumento necessario: un metro.

Due gli esempi qui a lato: uno destinato a un pranzo di un certo tono familiare o tra amici; l'altro a una cena formale. Alcune regole sono comuni. La prima è che a tavola bisogna stare comodi. Ma, ed è qui la chiave della perfezione, prima dei piatti disponete le sedie calcolando 60 centimetri di spazio a testa sul piano del tavolo e, se c'è qualcuno molto corpulento, abbondate (75 centimetri è la misura ottimale, obbligatoria per una cena formale) o sistematelo a uno dei capi del tavolo. Le posate, così importanti per il colpo d'occhio, vanno allineate a 3 centimetri dal bordo del tavolo (trucco dei professionisti: appoggiatele sul bordo e fatele scivolare di 3 centimetri verso l'alto), e in ordine d'uso. Non devono mai essere più di tre per lato. Davanti al piatto, a destra, il primo bicchiere va allineato alla punta della posata più interna. Il piattino del pane, consigliabile per evitare briciole sulla tovaglia, sta a sinistra, sulla verticale delle posate poste sullo stesso lato. Semplice, veloce, inappuntabile. ■

In un pranzo informale, l'antipasto, presentato con eleganza, come suggeriscono la coppa e la forchettina, può essere già in tavola quando ci si siede. Le posate per il dessert è invece opportuno che siano disposte solo prima di servirlo e dopo aver sbarazzato la tavola.

In una cena formale è corretto, contrariamente all'uso più comune, appoggiare il tovagliolo sul piatto segnaposto per contenere gli ingombri del posto-tavola, già appesantito dalla sfilata dei bicchieri, qui tre per i vini – prima, seconda portata, dessert – e uno per l'acqua.

FOTO M. CIARAMICOLI

DIVERSI È BELLO

La campionessa di lancio del martello **Silvia Salis**, oggi prima donna ai vertici del Coni, lo ha imparato alla tavola della sua prima Olimpiade

raccontato a FIAMMETTA FADDA

"Era il 2008, avevo ventitré anni ed era la mia prima Olimpiade. A Pechino. Tutto era grandioso e al di là di ogni aspettativa, ma, benché tutti me ne avessero parlato, non avevo nemmeno immaginato l'enormità della zona in cui si mangia in un Villaggio Olimpico.

Era un ristorante a postazioni, lungo centinaia di metri, dove erano allineate tutte le cucine del mondo: da quelle delle diverse zone dell'Asia, dell'Africa, dell'Europa, dell'America, a quelle musulmana e kosher, in una varietà di cibi, odori, sapori che mi avvolgevano mentre facevo la fila con tutti gli altri, in una commistione straordinaria di culture, nazionalità e strutture fisiche così diverse, dal metro e quaranta della ragazzina del team di ginnastica artistica ai due metri e dieci del giocatore di basket.

In una giornata potevi cambiare continente dieci volte, ed era affascinante vedere la sorpresa con cui gli atleti che provenivano da zone del mondo isolate assaggiavano una pasta o una pizza o un formaggio francese. E poi c'era la meraviglia di trovarsi vicino a Federer, Nadal, Ronaldinho, e ai grandissimi campioni che in occasione delle Olimpiadi erano seduti lì alla pari di tutti gli altri atleti.

La cosa più bella era che a tutte le ore del giorno e della notte nella mensa c'era vita, movimento, possibilità di parlare e di conoscersi. Il McDonald's aperto ventiquattro ore al giorno contribuiva a creare momenti di condivisione anche a orari strani, perché c'erano atleti che gareggiavano molto presto e facevano colazione, oppure un vero pasto, alle tre del mattino. Io assaggiavo per la prima volta i piatti delle postazioni africane, thai, vietnamita con le salse speziate, gli ingredienti sconosciuti, le cotture esotiche. Ma più del cibo mi colpiva la diversità dei modi di mangiare. Per la prima volta mi rendevo conto che le abitudini e le regole del tuo Paese non sono più giuste o migliori di quelle degli altri. Ero sbalordita dal fatto che mangiassero con le mani anche piatti poco solidi come i cuscus e che in molte parti del mondo, dall'estremo Nord all'estremo Sud, il pranzo consistesse in un piatto unico. In quelle due settimane ho capito che dovevo rivedere a fondo le mie idee di ciò che è «normale» a tavola. E ho portato con me il gusto, il profumo e i gesti di quei cuscus che poi mi hanno guidato alla scoperta di Marrakech."

Silvia Salis, genovese, 36 anni e oggi prima donna ai vertici del Coni, è stata la prima italiana campionessa nel lancio del martello. Dai primi titoli giovanili, all'esordio nella Nazionale Assoluta, alle Olimpiadi cinesi, ha vinto ventidue titoli italiani. Da Salani è appena uscito il suo racconto autobiografico *La bambina più forte del mondo*. Dal 2020 è sposata col regista Fausto Brizzi. Nella foto un cuscus, uno tra i suoi piatti preferiti.

FOTO AG. LA CAMERA CHIARA/STOCKFOOD, S. GUINDANI

IN GIRO PER IL MONDO

La lingua italiana del cibo è di casa in tanti dizionari stranieri, che ci mostrano quale immagine gli altri hanno di noi e con quali piatti e tradizioni ci identificano

di GIOVANNA FROSINI

Quante parole portano l'Italia nel mondo? In quante lingue risuonano forme, modi, termini italiani? Sono circa 20.000 le parole, in un numero imprecisato ma alto di lingue, che mostrano ciò che dell'Italia appare tipico e proprio, ciò che l'Italia dice di sé fuori da sé, e rimandano a idee, concetti, preparazioni, prodotti nati e diffusi nella Penisola. Il settore del cibo e della cucina si presenta, tutti lo sappiamo, come uno dei più ricchi, dinamici e suggestivi, se non il più importante in senso assoluto. L'immagine dell'Italia all'estero o presso gli stranieri è profondamente legata all'idea del suo cibo, quasi più e comunque prima dell'arte, del paesaggio, del cinema, della letteratura.

Lunghe e complesse radici di questo fenomeno si ritrovano nel ruolo di riferimento culturale e di modello di vita che il nostro Paese ha avuto nei secoli; ma esse sono legate anche ai grandi movimenti migratori verso l'Europa e l'America, che hanno visto spostarsi masse ingenti di persone, con le loro abitudini, le tradizioni anche alimentari, e le parole con cui si dicono e si trasmettono, con convinzione, con caparbietà, con amore.

«EFFETTO PIZZA»

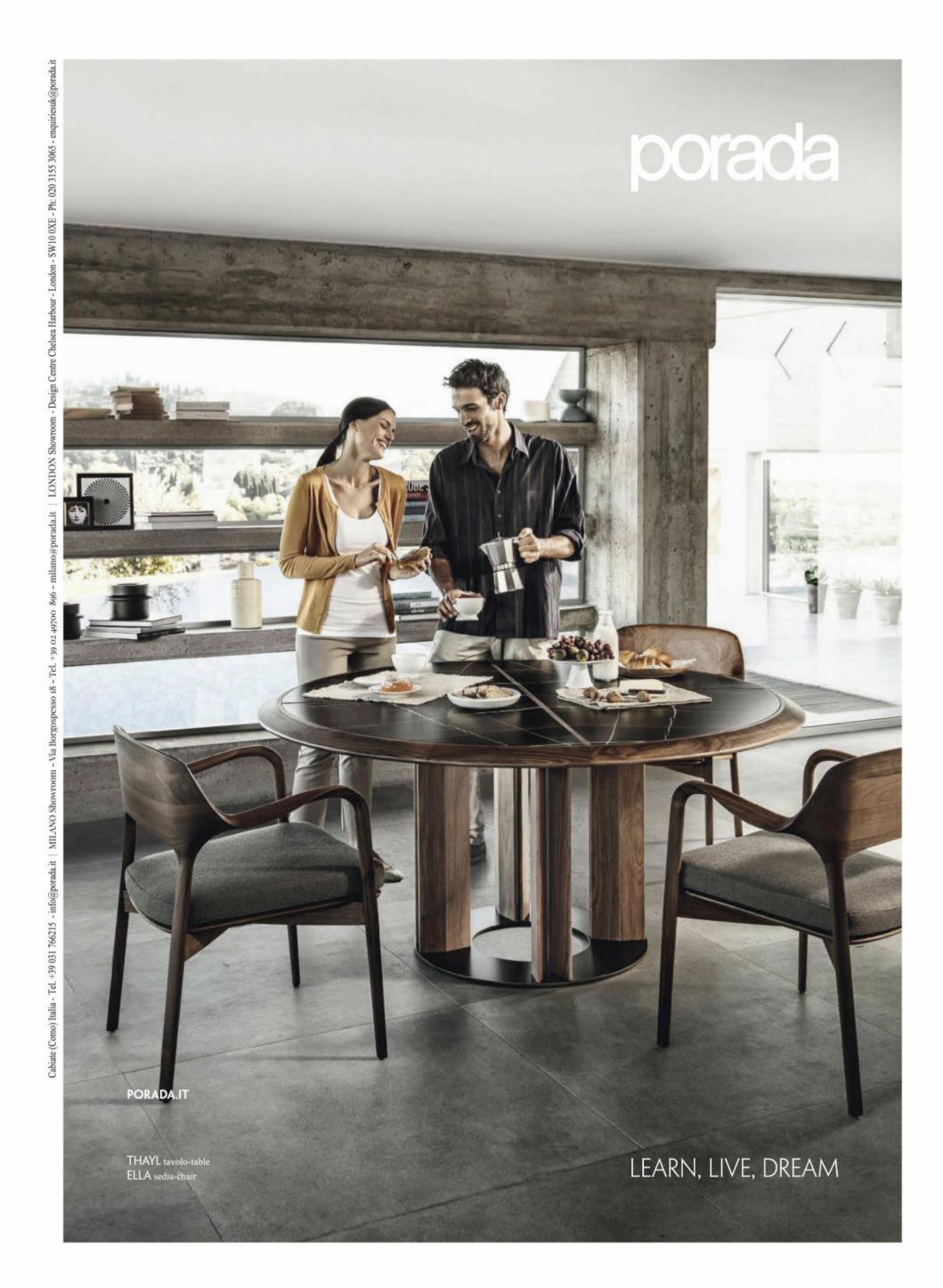
Ci sono italianismi gastronomici «storici», entrati per tempo nelle lingue straniere: le ***lasagne*** circolano in francese dal Cinquecento, in inglese dal Settecento, in tedesco dall'inizio dell'Ottocento; le ***pappardelle*** e il ***panettone*** fanno il loro ingresso in inglese al chiudersi del XIX secolo. Ma il fenomeno è vivissimo soprattutto nel Novecento, e particolarmente negli ultimi decenni, da quando la nuova dimensione globale dell'era industriale ha reso possibile la circolazione delle merci con ritmi e modi prima impensabili.

Non solo si acquisiscono singoli termini: si generano fenomeni linguistici. È il caso del cosiddetto «effetto pizza», che rende ancora più ampia la diffusione di una parola al di fuori del suo ambito originario. La vicenda di ***pizza*** è emblematica: risulta documentata nei vocabolari stranieri già nell'Ottocento, mentre in Italia è ancora considerata per un bel pezzo come dialettale (il *Dizionario moderno* di Panzini nel 1905 la definisce «nome volgare di una vivanda napoletana popolarissima»); la pizza è diventata simbolo di italianità prima all'estero che in Italia, e oggi se ne è appropriato il mondo intero. Lo stesso vale per ***spaghetti***, una parola che si è affermata prima in America che in Italia ed è entrata in composizioni come «spaghetti western», la cui fortuna è dovuta ai film di Sergio Leone.

DIFFUSIONE GLOBALE

Troviamo ormai ovunque ***cappuccino*** (con *pizza* e *spaghetti* una vera parola-capofila), ***cannelloni***, ***espresso***, ***mortadella***, ***panna***, ***ravioli***, ***risotto*** (noti in una trentina di lingue); dagli anni Settanta e Ottanta del Novecento si sono affermati ***carpaccio***, ***ciabatta*** (*ciabattas* al plurale), ***pesto***, ***tiramisù*** (presente in oltre venti lingue, fino al giapponese e all'indonesiano). La loro vitalità è mostrata anche da nuove e un po' inquietanti composizioni: nasce così il ***freddoccino***, un cappuccino (ahimè) freddo. Si producono adattamenti rilevanti e anche curiosi, talora preoccupanti: la *rucola* è diventata ***arugola*** negli Stati Uniti, in francese e in inglese *panini* vale per il singolare (al plurale ***paninis***); in giapponese *salame* è diventato ***sarami***, nell'arabo parlato in Egitto *pasta* diventa ***basta***, per non parlare del famigerato ***parmesan***.

Certo, esiste la possibilità di fraintendimenti, di svilimenti, di abbassamento della qualità, con conseguenze economiche rilevanti: proprio a questo deve sfuggire l'arte culinaria italiana, e invece rivelarsi capace di esprimere e tutelare la creatività a tutti i suoi livelli, anche mantenendo la forza di una lingua duttile, varia, appropriata, elegante.

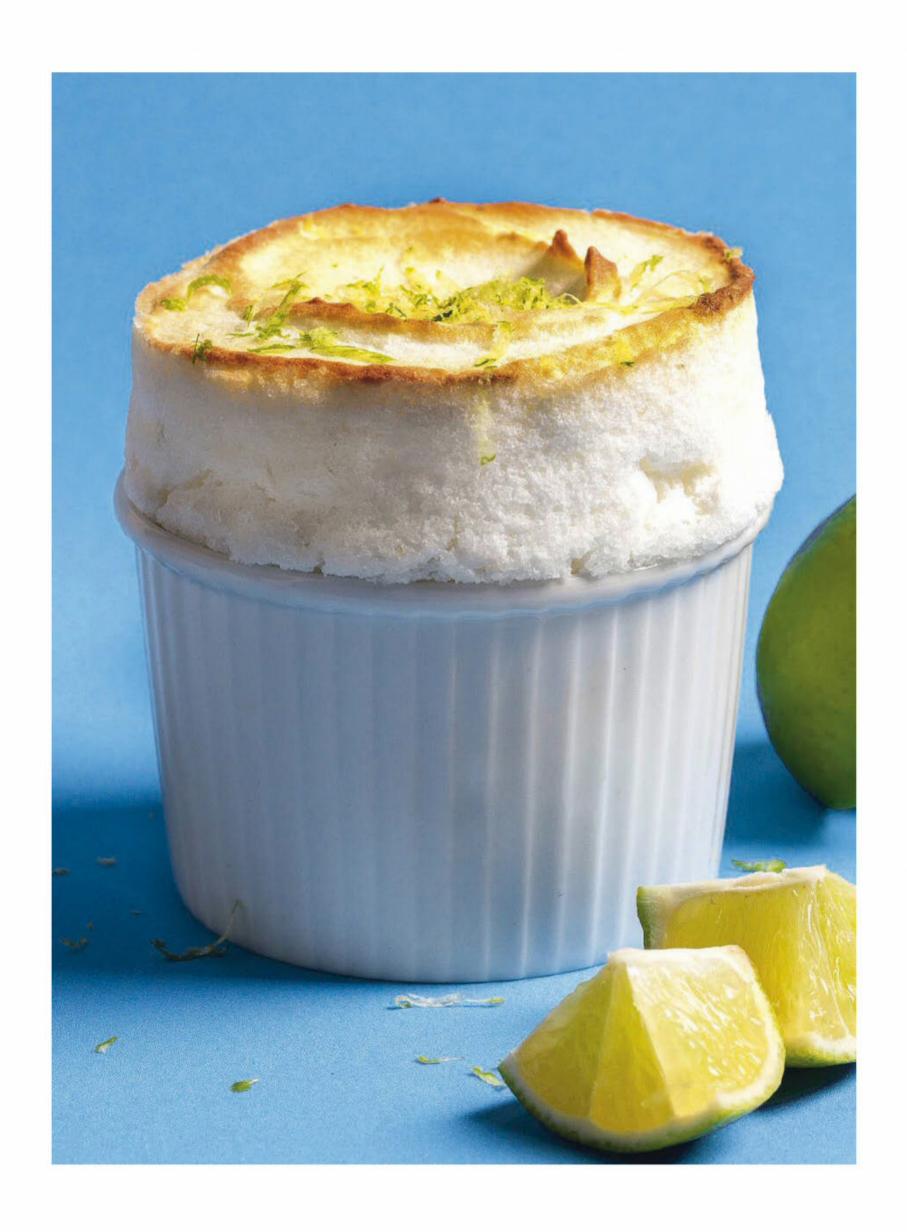
Giovanna Frosini insegna Storia della lingua italiana all'Università per Stranieri di Siena, ed è accademica della Crusca. Si occupa di letteratura italiana delle origini, di Dante e di Machiavelli. Vari suoi studi sono dedicati alla lingua del cibo.

DAI, SALI!

Con gli occhi puntati verso il forno, è l'incitazione che si rivolge al **soufflé**, il banco di prova per eccellenza per i cuochi di tutti i tempi. Seguite i nostri consigli, e non ci saranno più trepidazioni

ricette JOËLLE NÉDERLANTS, testi VALENTINA VERCELLI, foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

SOUFFLÉ GLACÉ AI LAMPONI

SOUFFLÉ FAVE, PECORINO E SALAME PICCANTE

SOUFFLÉ AL CIOCCOLATO

SOUFFLÉ AL LIME E VODKA

GLACÉ AI LAMPONI

Impegno Medio
Tempo 45 minuti
più 4 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g **lamponi**
75 g **albumi pastorizzati**
panna fresca
biscotti savoiardi
zucchero semolato

Cuocete i lamponi con 1 cucchiaio di zucchero e 2 cucchiai di acqua, schiacciandoli, finché non si saranno disfatti, quindi setacciateli, ottenendo una salsa.
Sciogliete sul fuoco 125 g di zucchero con 2 cucchiai di acqua e portate lo sciroppo a una temperatura di 110 °C.
Montate gli albumi e incorporatevi lo sciroppo, continuando a montare, finché il composto non si sarà raffreddato completamente; aggiungete quindi la metà della salsa di lamponi e 200 g di panna precedentemente montata.
Disponete sul fondo di uno stampo (ø 15 cm, h 8 cm) 2-3 savoiardi spezzettati e bagnateli con un paio di cucchiai di salsa di lamponi.
Avvolgete lo stampo in un foglio di acetato, in modo che sbordi di circa 5 cm, e fissatelo allo stampo con del nastro adesivo.
Versate il composto di albumi e panna nello stampo; fatelo salire di circa 3 cm oltre il bordo dello stampo (lo conterrà l'acetato); mettete a raffreddare in freezer per 4 ore.
Togliete dal freezer, eliminate l'acetato, lasciate raffreddare per 5-10 minuti, guarnite con la salsa ai lamponi rimasta, lamponi freschi e ciuffetti di panna montata e portate in tavola.

FAVE, PECORINO E SALAME PICCANTE

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
375 g **latte – 220 g fave sgranate**
100 g **pecorino**
70 g **salame piccante**
60 g **farina 00 – 6 uova**
pangrattato – burro – sale

Sbollentate le fave per 1 minuto, scolate, sbucciatele e tritatele grossolanamente.
Tritate anche il salame piccante.
Preparate una besciamella: fondete 60 g di burro in un pentolino; unite la farina, mescolate e cuocete per 1 minuto, poi aggiungete anche il latte, regolate di sale e proseguite la cottura per altri 2 minuti dal bollore.
Separate gli albumi dai tuorli e unite questi ultimi alla besciamella, con le fave e il salame tritati e il pecorino grattugiato; mescolate bene e lasciate intiepidire il composto.
Montate gli albumi a neve con un pizzico di sale e incorporateli al composto, un po' alla volta, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto.
Imburrate uno stampo (ø 14 cm, h 8 cm) e fate aderire bene sul fondo e sui bordi un paio di cucchiai di pangrattato. Trasferitevi il composto e infornate in forno ben caldo a 170 °C per 40-45 minuti. Sfornate e servite subito.

AL CIOCCOLATO

Impegno Medio
Tempo 40 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g **cioccolato fondente 70%**
4 **uova – 1 albume**
liquore all'arancia
arancia – burro
zucchero di canna

Imburrate 4 stampi (ø 8 cm) e fate aderire bene sul fondo e sui bordi 1 cucchiaio di zucchero di canna, eliminando quello in eccesso.
Fondete a bagnomaria il cioccolato con 60 g di burro.
Separate gli albumi dai tuorli, amalgamate questi ultimi al composto di cioccolato e lasciate intiepidire. Unite anche 2 cucchiai di liquore all'arancia e la scorza grattugiata di ½ arancia.
Montate molto bene i 5 albumi con 60 g di zucchero di canna, finché non saranno compatti e spumeggianti.
Incorporateli delicatamente al composto di cioccolato; distribuite il composto negli stampi e infornate in forno caldo a 180 °C per 10-12 minuti. Sfornate, guarnite con cioccolato e scorza di arancia grattugiata e servite.

AL LIME E VODKA

Impegno Medio
Tempo 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
120 g **albume**
30 g **vodka**
12 g **fecola di patate**
zucchero semolato
lime

Montate l'albume con 50 g di zucchero semolato.
Portate a ebollizione 80 g di succo di lime con 40 g di zucchero, la vodka e la fecola di patate. Lasciate intiepidire e amalgamate l'albume montato, poco per volta, aggiungendo anche la scorza grattugiata di 1 lime.
Imburrate 4 stampi (ø 8 cm, h 6 cm) e fate aderire bene 1 cucchiaio di zucchero semolato sul fondo e sui bordi di ciascuno stampo.
Distribuite il composto negli stampi e infornate a 180 °C per 10 minuti.

SPINACI, GORGONZOLA E NOCI

Impegno Medio
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
320 g **latte**
220 g **gorgonzola**
200 g **spinaci**
100 g **noci**
60 g **farina 00**
6 **uova – burro – sale**

Sbollentate per un paio di minuti gli spinaci; scolateli in acqua ghiacciata, strizzateli bene e frullateli.
Preparate una besciamella: fondete 60 g di burro in un pentolino; unite la farina, mescolate e cuocete per 1 minuto, poi aggiungete anche il latte, regolate di sale e proseguite la cottura per altri 2 minuti dal bollore. Lasciate intiepidire.
Separate i tuorli dagli albumi.
Frullate la besciamella con gli spinaci, i tuorli e il gorgonzola, regolando di sale.
Montate i 6 albumi a temperatura ambiente e incorporateli delicatamente, pochi alla volta, al composto, mescolando dal basso verso l'alto.
Tritate le noci.
Imburrate 6 stampini (ø 8 cm, h 5 cm), cospargete fondo e bordi con le noci tritate, facendole aderire bene, e distribuitevi il composto, guarnendo la superficie con le noci rimaste.
Infornate in forno caldo a 180 °C per 20 minuti. Sfornate e servite immediatamente.

TUTTI I SEGRETI PER UN SOUFFLÉ PERFETTO

1. Gli stampi vanno imburrati accuratamente, con burro a temperatura ambiente; spennellate sempre i bordi dal basso verso l'alto: in questo modo il soufflé crescerà dritto e in modo uniforme.

2. Separate tuorli e albumi con attenzione: gli albumi non devono contenere tracce di tuorlo.

3. Montate gli albumi a lungo e incorporateli delicatamente.

4. Riempite gli stampi fermandovi a 1 cm sotto il bordo.

5. Non aprite mai lo sportello del forno durante la cottura.

6. Servite subito il soufflé; volendo, potete anche rovesciarlo nel piatto.

SOUFFLÉ SPINACI, GORGONZOLA E NOCI

UNA PER TUTTE, TUTTE «DA VITTORIA»

«Cari, vado al ristorante, se no la mamma mi licenzia». Dai Cerea, la storica famiglia di ristoratori bergamaschi, le donne di casa sono il cuore del successo

di FIAMMETTA FADDA, foto MARINA SPIRONETTI

Nella pagina accanto, Bruna Cerea nella casa di famiglia dove ogni settimana riunisce figli, figlie e nuore per una cena «come una volta». La tavola delle occasioni speciali è elegante. Di rigore la tovaglia ricamata, dono delle suore. dell'oratorio per il suo matrimonio.

CONIGLIO ALLA BERGAMASCA

Le donne dei Cerea: da sinistra, Tina, moglie di Chicco; Barbara, la figlia maggiore di Bruna, al centro; Rossella, la minore; Veronica, moglie di Bobo. Nella teca il servizio Basket di Villeroy e Boch.

Secondo un'antica leggenda tuttora viva in varie parti del mondo, la zampa di coniglio è di buon augurio per la nascita di una prole numerosa e per garanzia di fuga veloce dalla sventura. Questo di certo non lo sapeva Bruna Cerea, mamma dei cinque figli che costituiscono la formidabile compagine da cui è partita, cinquantacinque anni fa, l'avventura di Da Vittorio, allora un'umile trattoria, oggi un'impresa che traghetta nel mondo il «saper fare» italiano, fatto di cose buone e di una speciale arte dell'accoglienza. Dalla Cantalupa a Brusaporto, battuta d'inizio dopo l'originaria trattoria, alla Pasticceria Cavour con la locanda a Bergamo Alta, agli eventi, alle consulenze, al nuovissimo DaV Pastry Lab, da cui escono montagne di dolcezze, alle aperture planetarie, di cui l'ultima a Shanghai. Tutte firmate con il nome portafortuna del marito: Vittorio e, più trendy, DaV.

Bruna aveva il suo portafortuna nel coniglio alla bergamasca, piatto di successo del ristorante e piatto di festa del giorno di riposo, che suo marito Vittorio prima, e lei poi, cucinavano per la famiglia riunita. In ordine di età c'erano: Enrico, detto Chicco, Francesco, Barbara, Roberto detto Bobo, Rossella. Più, a mano a mano che i figli crescevano, i «filarini», che venivano invitati per un'occhiata preventiva. Tra tutti, Simone Finazzi, pasticciere, per Barbara, e Paolo Rota, cuoco, per Rossella che, diventati mariti, sono entrati nella famiglia. E adesso che alla compagine femminile si sono aggiunte Tina, moglie di Chicco, e Veronica, moglie di Bobo, a tavola il numero è diventato stratosferico e gli impegni si sono moltiplicati tanto che la cena familiare è stata divisa in due tranche: il mercoledì è al maschile, la domenica al femminile.

Ma il rito del coniglio alla bergamasca è restato intatto, anche perché il coniglio, insieme al pollo, è il simbolo di quella «cucina del cortile» che ha sempre caratterizzato i giorni di festa delle case di campagna. Il piccolo lusso che compensava il lavoro quotidiano, quello che Bruna faceva nel negozio di frutta e verdura prima di sposarsi, e dopo, al ristorante, dove era responsabile del momento del dolce coi suoi cannoncini e con la torta di mele morbida. Oltre a sfornare e accudire cinque figli («un anno allattavo, un anno ero incinta»), a tenere i conti e a contribuire con solido buon senso e idee a far crescere la trattoria. «Per fortuna vivevamo insieme con i genitori di Vittorio e mia suocera è stata un aiuto mandato dal cielo».

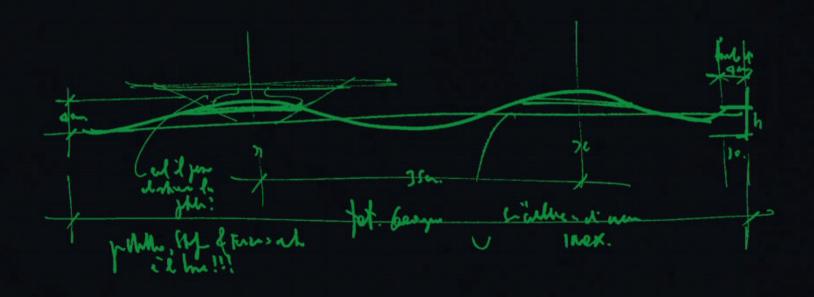
Lì è iniziata la formidabile alleanza femminile che poi, con l'aggiunta di figlie, nuore e, tra breve, nipotine, forma «I Cerea», una tribù talmente compatta che tutti li chiamano così senza troppo distinguere chi fa cosa, mentre all'interno ognuno ha il suo ruolo ben definito: Enrico, detto Chicco, e Roberto, detto Bobo, sono gli chef; Francesco segue gli eventi esterni; Rossella è general manager di Da Vittorio; Barbara segue le iniziative etiche. Poi ci sono Tina, moglie di Chicco, e Veronica, moglie di Bobo, che tengono i conti e fanno funzionare la schiera degli artigiani, dei fornitori, dei consulenti mentre gli uomini «vanno in giro». Infine, ma per prima, c'è «la signora Bruna», la mamma, che armonizza col sorriso i ruoli e i temperamenti delle «sue ragazze». Vivono tutti insieme, in case sparse in un appezzamento di terra che era un grande orto, e adesso è la versione contemporanea delle case contadine di una volta, dove le generazioni si mescolavano. «Perché, vede, a noi piace la famiglia», sorride Bruna, ottant'anni magnifici. ■

Coniglio alla bergamasca

Tagliate a pezzi il coniglio, salate, pepate e mettetelo a rosolare a fuoco alto in una casseruola con poco olio di semi. Mescolate di continuo per fargli prendere un bel colore. Aggiungete la pancetta e continuate la cottura bagnando con vino bianco. Una volta evaporato il vino, aggiungete un po' di brodo, il rosmarino, coprite con un coperchio e lasciate cuocere per un'ora e mezza circa, in base alla qualità del coniglio. Se durante la cottura la carne si asciugasse troppo, aggiungete un po' di brodo. Dieci minuti prima di spegnere il fuoco, togliete il coperchio e aggiungete il burro a pezzetti. Portatelo in tavola con una bella polenta soda.

Che cosa serve per 6 persone Un bel coniglio nostrano di un chilo e mezzo o poco più, un etto e mezzo di pancetta tagliata a listerelle non troppo sottili, un etto di burro, un paio di bicchieri di vino bianco, circa mezzo litro di brodo, un paio di rametti di rosmarino, poco olio di semi, sale e pepe.

PIANO DESIGN

ARROSTICINI DI AGNELLO

TRA NOI

È la cura dei particolari che rende speciali anche i piatti più semplici. Come in questo menù dedicato, in ogni gesto e ogni pensiero, a un momento di condivisione. Un campo da gioco in cui il lato femminile è imbattibile

R A G A Z Z E

ricette e testi **FEDERICA SOLERA**, foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **BEATRICE PRADA**

In tutto il servizio, piatti bianchi decorati **Seletti**, piatti verdi con lavorazione effetto intrecciato, bicchieri e tovaglioli **Les-Ottomans**, posate **Sambonet**.

BONET

MACCO DI FAVE CON CICORIA RIPASSATA

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 45 minuti più 24 ore di riposo
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

PER IL MACCO
200 g fave secche
alloro – sale
olio extravergine di oliva

PER LA CICORIA
400 g cicoria
fiori essiccati di achillea (in tutte le erboristerie)
peperoncino secco – sale
olio extravergine di oliva

PER IL MACCO
Mettete a bagno le fave per 24 ore, poi sciacquatele e cuocetele in acqua abbondante fino a coprirle, con 2-3 foglie di alloro, per 1 ora e 15 minuti. Aggiungete sale e 1 cucchiaio di olio. Controllate la cottura e, se necessario, proseguite per altri 15 minuti: dovranno essere morbidissime.
Scolatele infine con la schiumarola; eliminate l'alloro e frullatele fino a ottenere una crema liscia e morbida. Potete rimetterla sul fuoco basso per qualche minuto, nel caso risultasse troppo liquida.

PER LA CICORIA
Mondate bene la cicoria. Scaldate a fuoco vivo una casseruola con 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale, aggiungete la cicoria, giratela e dopo due minuti abbassate la fiamma. Cuocete per altri 5-7 minuti, bagnando, se serve, con 1-2 cucchiai di acqua, fino a che risulterà tenera.
Aggiustate di sale e condite con peperoncino a piacere e 1 cucchiaino di fiori di achillea essiccati e polverizzati finemente con un mixer.
Servite il macco caldo o tiepido con la cicoria e un giro di olio, appena prima di portare in tavola.

ARROSTICINI DI AGNELLO E INSALATA DI PREZZEMOLO E MELA VERDE

Impegno Facile
Tempo 1 ora più 2 ore di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

PER GLI ARROSTICINI
400 g polpa di pecora o agnello
aglio – timo
maggiorana – sale – pepe
olio extravergine di oliva

PER L'INSALATA
200 g finocchio
150 g prezzemolo
100 g mela verde (Granny Smith)
30 g ribes – limone
melissa essiccata (in tutte le erboristerie)
olio extravergine di oliva
sale

FEDERICA SOLERA
Cuoca per vocazione, ha trentasette anni e lavora nella ristorazione e nell'ospitalità da quindici. Tiene corsi di cucina e collabora con Birrificio Italiano a Milano. Appassionata studiosa, sta ultimando il master in Storia e Cultura dell'Alimentazione presso l'Università degli Studi di Bologna (compreso l'entusiasmante tirocinio nella nostra redazione).

PER GLI ARROSTICINI
Tagliate la carne a dadini di circa 5 mm, eliminando le parti di grasso. Raccoglieteli in una ciotola, conditeli con le foglie di 3 rametti di maggiorana e 3 di timo, 1 spicchio di aglio schiacciato e 1 cucchiaio di olio; coprite con pellicola e lasciate marinare la carne per 2 ore.
Liberate la carne dal grosso delle erbe e dall'aglio. Ricavate 8 spiedini da 50 g l'uno, salate e pepate leggermente e cuoceteli su una griglia calda a fuoco medio alto per 10-12 minuti, girandoli in modo da cuocerli bene su tutti i lati.

PER L'INSALATA
Mondate e asciugate bene il prezzemolo, privatelo della parte più spessa dei gambi e tritatelo grossolanamente.
Pulite il finocchio e la mela, tagliateli a cubetti di 3-4 mm; sgranate i chicchi di ribes.
Polverizzate 1 cucchiaio abbondante di foglie di melissa con il mixer. Potete utilizzare in alternativa menta essiccata o fresca.
Raccogliete tutti gli ingredienti in una insalatiera e conditeli con un pizzico di sale, il succo di ½ limone, la melissa e 3 o 4 cucchiai di olio.
Servite con gli arrosticini appena fatti.

BONET

Impegno Medio
Tempo 2 ore più 4 di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

PER IL CARAMELLO
175 g zucchero semolato

PER IL BONET
190 g latte
60 g panna fresca
25 g amaretti
15 g cacao amaro
12 g savoiardi
2 tuorli – zucchero – sale

PER IL CARAMELLO
Portate a ebollizione 100 g di acqua in un pentolino; intanto, in un'altra casseruola ampia e dal fondo spesso, fondete lo zucchero a fuoco basso finché non avrà raggiunto il classico colore brunito.
Togliete la casseruola dal fuoco, versate l'acqua calda, poca alla volta, sullo zucchero e mescolate velocemente con un cucchiaio o con una frusta. Fate attenzione perché dalla casseruola salirà un vapore bollente. Amalgamate bene e lasciate intiepidire.

PER IL BONET
Scaldate il latte e la panna. Tritate finemente in un mixer gli amaretti e i savoiardi, raccoglieteli in una ciotola con i tuorli delle uova, il cacao, 1 cucchiaio di zucchero e un pizzico di sale. Aggiungete panna e latte ancora caldi, un po' alla volta e mescolando con una frusta in modo da non formare grumi.
Versate 4 o 5 cucchiai di caramello sul fondo di uno stampo di alluminio o silicone (20x10 cm), poi distribuitevi l'impasto del bonet. In alternativa potete usare 2 o 3 stampi monoporzione.
Ponete lo stampo all'interno di una teglia profonda riempita di acqua fredda in modo che risulti immerso per ¾, frapponendo tra lo stampo e la base della teglia un panno in modo da evitare il diretto contatto. Cuocete in forno a 170-180 °C per 1 ora e 15 circa.
Lasciate raffreddare per almeno 4 ore, quindi sformate il bonet direttamente sul piatto di servizio e guarnite a piacere con qualche amaretto sbriciolato e il caramello rimanente.

LE LASAGNE VAN DI MODA

Garantisce Charity Dago, creatrice di Wariboko, la prima agenzia di casting per talenti afro-discendenti. Ha scelto di prepararle per noi perché sono il suo piatto del cuore. E da autentica emiliana, quale altro poteva essere?

di **ANGELA ODONE**, foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **BEATRICE PRADA**

Nella pagina accanto, Charity Dago nella nostra sala di posa con Angela Odone. Grembiuli e tovagliette americane **Atelier Habibi**, tovaglia **My Happy Cabana**.

Un sorriso che fa splendere il sole anche in un giorno di pioggia, una serietà e una risolutezza che aprono tutte le porte. Ecco Charity Dago, emiliana, nata a Carpi, nel Modenese, da genitori di origine nigeriana (il papà è arrivato in Italia negli anni Settanta, la mamma poco dopo). Da sempre affascinata dal mondo della moda, dopo gli studi in Comunicazione e marketing all'Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia, approda a Milano per uno stage. E qui, quando a una conferenza all'Università Cattolica si rende conto che tutti i relatori sono neri, acquista una nuova, potente consapevolezza di sé, da cui nascerà l'idea di creare un'agenzia che seleziona e valorizza i talenti afro-discendenti. La battezza Wariboko: è il suo primo nome e significa «colei che apre una porta». «Se per un film o una pubblicità mi chiedono un attore di colore, io rispondo domandando di quale colore. Avete in mente quante sfumature di marrone ci sono in Africa, in un intero continente?». È travolgente Charity Dago mentre parla, certa di come sarà il nostro futuro (*speriamo prossimo*, ndr): una miscellanea di diversità (e varietà) in un equilibrio armonico che rende tutti felici. Come le lasagne. ■

LASAGNE AL RAGÙ

Impegno Medio
Tempo 3 ore

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

PER IL RAGÙ

700 g polpa di manzo macinata
300 g polpa di maiale macinata
500 g pelati o polpa di pomodoro
2 cucchiai di concentrato di pomodoro
1 carota piccola tritata
1 gambo di sedano tritato
1 cipolla piccola bianca tritata
1 bicchiere di vino rosso fermo
brodo vegetale
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER LA BESCIAMELLA

1 litro latte
80 g farina
80 g burro
sale – noce moscata

PER LE LASAGNE

300 g sfoglie all'uovo per lasagne
80 g Parmigiano Reggiano Dop grattugiato – burro

PER IL RAGÙ

Raccogliete in una casseruola con 3-4 cucchiai di olio le verdure tritate e rosolatele sulla fiamma media per qualche minuto. Unite poi le carni macinate e proseguite sulla fiamma media per qualche minuto (foto 1).
Sfumate con 1 bicchiere di vino rosso, lasciate evaporare; poi aggiungete i pelati e il concentrato, salate, mescolate bene e riducete la fiamma (foto 2).
Lasciate cuocere dolcemente per almeno 1 ora e 30 minuti mescolando e unendo, se necessario, 1 mestolino di brodo vegetale.
Aggiustate di sale e pepe e togliete dal fuoco.

PER LA BESCIAMELLA

Fondete il burro con la farina così da ottenere il roux (foto 3), poi unite il latte, mescolate usando la frusta (foto 4) e cuocete, sempre mescolando, fino a quando la besciamella non avrà raggiunto la giusta consistenza. Salate e insaporite con un po' di noce moscata.

PER LE LASAGNE

Ungete una teglia di burro, stendete un po' di besciamella sul fondo e componete le lasagne alternando le sfoglie con la besciamella, il ragù e il parmigiano grattugiato (foto 5 e 6). Infornate a 180 °C per 1 ora circa.

BUONO NON SOLO NEL GUSTO

da allevamenti italiani, allevato senza l'uso di antibiotici e nel rispetto del benessere animale: il pollo Patto Qualità Iper è nutrito con alimentazione vegetale integrata di vitamine e minerali, senza OGM, grassi e farine animali. Da Iper La grande i trovi tanti prodotti realizzati in collaborazione con fornitori certificati che esprimono la missione del gruppo: offrire la qualità accessibile a tutti, ossia prodotti "buoni, non solo nel gusto". E questo vale anche per il galletto, la faraona e il cappone. Prova anche gli altri prodotti del marchio Patto Qualità Iper come le orate e i branzini, le uova... e presto anche i formaggi come il Gorgonzola dop. ● **WWW.IPER.IT**

PATTO QUALITÀ IPER
PATTO QUALITÀ
BUONI NON SOLO NEL GUSTO.

Cerca l'etichetta
Patto Qualità Iper
"Buoni non solo nel gusto"

DOPPIO FEMMINILE

FLORA

Alla guida del nuovissimo cocktail bar e del ristorante più acclamati di Firenze, Martina Bonci e Karime Lopez vi aspettano in piazza della Signoria. Sotto il segno dello stile più imaginifico

di ANGELA ODONE, foto SOFIE DELAUW

Talvolta si verificano combinazioni che permettono di osservare le cose da un altro angolo. In questo caso non si tratta solo di una metafora, ma di un angolo che ha coordinate geografiche ben precise. Posizionatevi a Firenze, nel punto dove via dei Magazzini sfocia in piazza della Signoria e avrete l'occasione di sperimentare la maestria di due sorprendenti donne. Da una parte potrete godere dei coloratissimi cocktail di Martina Bonci, la bar manager alla guida di Giardino 25, il nuovo café & cocktail bar che completa l'offerta gastronomica del Gucci Garden in Toscana (è il primo locale in questo stile che la Maison ha aperto nel mondo); e dall'altra gusterete i piatti sognanti di Karime Lopez, giovane chef di origini messicane del Gucci Osteria da Massimo Bottura. Il passaggio tra i due locali, divisi da pochi metri di strada ma idealmente collegati da un filo (color blu pavone), è quasi spontaneo, e i cocktail della drink list studiata da Martina sono l'invitante entrée e l'armoniosa conclusione di una cena da Karime.

Due donne «al comando», entrambe brillano per la loro bravura in mondi maschili, sicure (e noi con loro) che bisogna andare avanti senza timori, che la tendenza cambierà e che presto non ci dovremo più chiedere come sia essere una chef (neo-mamma) o una bar manager. ■

FLORA

INGREDIENTI PER 1 DRINK

50 ml grappa infusa al lampone
30 ml montante (albume o acqua faba, cioè liquido di governo dei ceci)
30 ml limone
22,5 ml sciroppo alle rose rosse
10 ml liquore alla rosa
5 ml liquore al rabarbaro
petali di rosa essiccati
ghiaccio

Raffreddate una coppa con ghiaccio. Raccogliete in uno shaker con ghiaccio tutti gli ingredienti, tranne i petali. Shakerate energicamente, aprite lo shaker e, trattenendo il ghiaccio con lo strainer, filtrate il drink attraverso un colino fine nell'altra metà dello shaker.
Eliminate il ghiaccio, richiudete lo shaker e agitate ancora brevemente: otterrete una spuma molto stabile e compatta. Versate nella coppa, e decorate con i petali di rosa.

CHI SI FERMA È PERDUTO

INGREDIENTI PER 1 DRINK

45 ml tequila
22,5 ml sciroppo alla menta
30 ml succo limone
15 ml rosolio al bergamotto
15 ml Ancho Reyes Chile Liqueur Verde
polvere di piselli essiccati – sale
ghiaccio

Mescolate polvere di piselli essiccati e sale e distribuite il mix in un piattino. Inumidite la superficie esterna di metà di una coppa posatela nel mix di piselli in modo che se ne ricopra: avrete così formato la crusta.
Raccogliete in uno shaker con ghiaccio il resto degli ingredienti e shakerate energicamente per almeno una decina di secondi.
Versate nella coppa che avete preparato trattenendo il ghiaccio con lo strainer e filtrando attraverso il colino fine.

A sinistra, un angolo di Giardino 25, il nuovo café & cocktail bar di Gucci, a Firenze. Nella pagina accanto, in alto, la bar manager Martina Bonci al bancone; in basso, la chef Karime Lopez seduta al ristorante e, a destra, il suo Gadus, gadus, gadus, cioè baccalà declinato in tre forme: brodo, filetto e impanatura.

FOTO PIATTO COURTESY OF GUCCI

CHI SI FERMA
È PERDUTO

SERVITELO COSÌ Tagliate a metà 5 spicchi di aglio, eliminate l'anima e sbollentateli in acqua bollente per 1 minuto; cambiate acqua, ripetete l'operazione, quindi cuoceteli in 350 g di latte per 25-30 minuti. Scolate l'aglio dal latte, schiacciate gli spicchi e uniteli in un pentolino con 16 filetti di acciuga sott'olio, 3-4 cucchiai del latte di cottura e 120 g di olio extravergine di oliva; cuocete per un paio di minuti a fuoco molto basso fino a ottenere una salsa. Servitela per accompgnare cardi lessati, amaretti, fettine di pere, ravanelli, coppa, salame piacentino, tigelle e Grana Padano Riserva Oltre 20 mesi. Abbinate un rosso giovane e fresco, come una Barbera piemontese, o un bianco aromatico e intenso, come un Sauvignon dei Colli Piacentini. Il Grana Padano Riserva Oltre 20 mesi ha un sapore ricco e deciso, con aromi che ricordano il burro, il fieno e la frutta secca. Tiratelo fuori dal frigorifero un paio di ore prima di servirlo: solo così potrete apprezzare al meglio tutto le sue sfumature di sapore.

LA FORMA DEL GUSTO

SOLO DOPO UN LUNGO PROCESSO DI PRODUZIONE E DOPO AVER SUPERATO I CONTROLLI DEL CONSORZIO DI TUTELA, LA FORMA DIVENTA GRANA PADANO DOP. PRONTO PER ARRIVARE SULLE TAVOLE DI TUTTI I BUONGUSTAI

Emilia-Romagna

Il Grana Padano è prodotto in cinque regioni italiane: anche se la lavorazione è identica e tutti i produttori devono rispettare lo stesso disciplinare, in un territorio così vasto le caratteristiche di tipicità variano da zona a zona, a seconda delle condizioni climatiche, del tipo di alimentazione delle vacche, delle razze bovine e del grado di stagionatura. L'Emilia-Romagna presenta un clima con notevoli differenze: si possono distinguere due aree, quella padana, con condizioni di tipo continentale, e quella montana, con caratteristiche proprie dell'Appennino. In generale, la regione è piuttosto ventilata e le piogge sono concentrate in primavera e in autunno. La provincia di Piacenza è caratterizzata da pascoli e prati, sia stabili sia avvicendati, che danno un formaggio di profumo e gusto intenso.

IN TAVOLA IN 9 MOSSE

Scopri i primi 6 passaggi sui numeri di gennaio e febbraio.

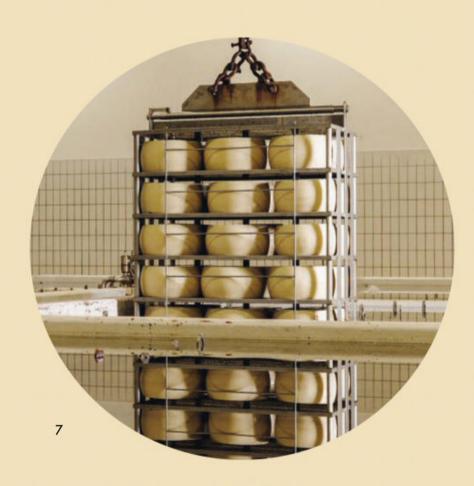
7. Dopo che il formaggio ha preso la sua forma caratteristica e definitiva, con scalzo convesso e piatti piani, è pronto per la salatura: le forme sono immerse in una soluzione di acqua e sale per un periodo che varia dai 14 ai 30 giorni, quindi sono asciugate in un ambiente, detto camera calda o locale di stufatura, e spostate nei magazzini di stagionatura.

8. La stagionatura dura dai 9 ai 20 mesi in ambienti ben coibentati e con un attento controllo della temperatura, dell'umidità e dell'aerazione; le forme vengono pulite e girate, ogni 15 giorni circa. Al nono mese sono esaminate con gli strumenti tradizionali, il martelletto, l'ago e la sonda: per diventare Grana Padano devono rispettare precisi parametri di fragranza, friabilità, salubrità, consistenza e gusto.

9. Se la forma di formaggio ha superato tutti i controlli, riceve il marchio a fuoco: da questo momento è Grana Padano Dop.

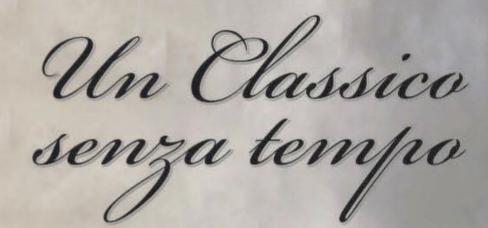
7

8

9

Piemonte

Il Piemonte, soprattutto nel Cuneese, ha un clima continentale, dovuto alle montagne che limitano l'influenza del vicino mare Mediterraneo ma, date le differenti altimetrie, ben differenziato e vario tra la fascia alpina, le colline delle Langhe e la pianura. Ai piedi delle Alpi si trovano pascoli con prati stabili e colture spontanee di graminacee, che dominano la produzione di foraggio. Questo tipo di alimentazione delle vacche porta a una produzione di Grana Padano con profumi complessi e intensi. ● **WWW.GRANAPADANO.IT**

GEOGRAFICO

2019

CONTESSA DI RADDA

Chianti Classico

GEOGRAFICO

RICETTARIO

IL TOCCO DELLE DONNE

ricette **SOLAIKA MARROCCO, JOËLLE NÉDERLANTS, CATERINA PERAZZI**
carta degli abbinamenti **VALENTINA VERCELLI**, testi **FEDERICA SOLERA** e **VALENTINA VERCELLI**
foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **BEATRICE PRADA**

Alzata dei broccoli e bicchieri **Luisa Beccaria Home Collection**, piatti con decoro celeste **Francesca Colombo**, piatti piani con decoro rosso **Giovanna Lafalce**, tovaglia e tovaglioli **Lisa Corti**.

ANTIPASTI

CREMA DI CECI E MANDORLE, RADICI AROMATICHE E CARASAU CROCCANTE

Sottopiatto del carpaccio e piattini con decoro celeste **Francesca Colombo**, bicchieri e coppetta delle puntarelle **Luisa Beccaria Home Collection**, posate **Sambonet**, tovaglie e tovaglioli **Lisa Corti**.

CARPACCIO CON BURRATA AL LIMONE E PUNTARELLE

LE MISURE A PORTATA DI MANO

Semplificate il lavoro in cucina: eliminate la bilancia e dosate liquidi e ingredienti in polvere con tazze, bicchieri e cucchiai. Guardate la nostra tabella **a pag. 135**

CREMA DI CECI E MANDORLE, RADICI AROMATICHE E CARASAU CROCCANTE

Cuoca Caterina Perazzi
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

PER LA CREMA DI CECI E MANDORLE
480 g ceci lessati sgocciolati
crema di mandorle
aglio – limone – sale

PER LE RADICI E PER COMPLETARE
250 g pastinaca
150 g carote miste (vari colori)
100 g mandorle con la buccia
2 fogli di pane carasau
olio di arachide
olio extravergine di oliva
sale – pepe – timo limone

PER LE RADICI
Pelate e mondate carote e pastinaca e tagliatele a bastoncini.
Rosolateli in padella con 2 cucchiai di olio extravergine, a fuoco vivace, per circa 10 minuti, facendoli saltare in modo che si coloriscano su tutti i lati; alla fine unite un po' di timo limone.
Tagliate a lamelle le mandorle, conditele con 2 cucchiai di olio e tostatele in padella a fuoco vivo per circa 5 minuti, fino a doratura, smuovendole spesso. Lasciatele intiepidire.
PER LA CREMA DI CECI E MANDORLE
Frullate i ceci in un mixer con 1 spicchio di aglio, una presa di sale, il succo di 1 limone e 4 cucchiai di crema di mandorle (45 g circa) aggiungendo acqua fredda per ammorbidire il composto (2-3 cucchiai al massimo).
PER COMPLETARE
Spezzate il pane carasau in 16 grossi pezzi, intingeteli leggermente in acqua fredda, senza che si imbevano troppo; friggeteli in una piccola casseruola (ø 15-20 cm) in ½ litro di olio di arachide portato a 180 °C; scolateli quando saranno ben dorati. Salate e pepate.
Servite la crema di ceci in una ciotola grande o in ciotole monoporzione completando con le radici, le mandorle tostate e il pane carasau fritto.

CARPACCIO CON BURRATA AL LIMONE E PUNTARELLE

Cuoca Solaika Marrocco
Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g cuori di puntarelle
400 g carpaccio di vitellone
100 g burrata
miele – limone
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Lavate le puntarelle, affettatele sottilmente e tuffatele in acqua ghiacciata e acidulata con 1 cucchiaio di miele e una spruzzata di succo di limone. Poco prima di servire, scolatele, asciugatele bene e conditele con olio, sale e pepe.
Insaporite 100 g di burrata con 1 cucchiaio di olio, una macinata di pepe e la scorza grattugiata di ½ di limone.
Condite le fette di carpaccio con sale, pepe e un filo di olio.
Distribuite le fette di carpaccio nei piatti e completate con la burrata al limone e le puntarelle.

TORTINI AI PORRI E CARCIOFI CON CAPRINO E TIMO

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 2 ore più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LA PASTA BRISÉE
250 g farina 00
125 g burro
timo
sale

PER IL RIPIENO
300 g porri mondati
100 g formaggio fresco di capra
2 carciofi medi
2 uova
latte
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER IL CRUMBLE
70 g farina tipo 2
60 g burro
30 g Parmigiano Reggiano Dop
25 g mandorle tritate
sale

PER COMPLETARE
100 g formaggio fresco di capra
timo

PER LA PASTA BRISÉE
Impastate velocemente la farina con il burro, le foglie di 2 rametti di timo tritate e un pizzico di sale. Aggiungete 70 g di acqua, formate una palla, avvolgetela nella pellicola e fatela riposare, in frigo, per almeno 1 ora.
PER IL RIPIENO
Pulite i carciofi e tagliateli a fettine.
Tagliate i porri a rondelle e fateli appassire in una padella con 4 cucchiai di olio e ½ bicchiere di acqua per 3-4 minuti.
Aggiungete i carciofi a fettine. Salate e coprite con un coperchio. Stufate per 5-7 minuti. Lasciate intiepidire.
Sbattete a parte le uova con il formaggio di capra e 3 cucchiai di latte, un pizzico di sale e pepe.
PER IL CRUMBLE
Impastate con le mani la farina, il burro, il parmigiano grattugiato, le mandorle e un pizzico di sale, per ottenere un composto di briciole grossolane.
PER I TORTINI E PER COMPLETARE
Stendete la pasta brisée a uno spessore di 2-3 mm, ricavate dei dischi poco più grandi dei vostri stampi (i nostri misurano 10 cm di diametro); foderate gli stampi, sulla base e sui bordi.
Rifilate la pasta eccedente sui bordi con un coltellino e bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta.
Riempite gli stampi con 2 cucchiai di verdure e 2 di impasto all'uovo, rimanendo leggermente sotto il bordo.
Infornate a 200 °C per 8-9 minuti. Distribuite il crumble sul ripieno e cuocete per altri 30 minuti circa.
Sfornate e lasciate intiepidire.
Ricavate piccole quenelle o palline con gli altri 100 g di caprino fresco e servitele in accompagnamento ai tortini, completando con qualche fogliolina di timo.

PRIMI

CALAMARATA AL PESTO DI SEDANO E ALICI FRITTE

Piatto con decoro rosso **Giovanna Lafalce**, bicchiere degli spaghetti e piatto della calamarata **Luisa Beccaria Home Collection**, posate **Sambonet**, tovaglie **Lisa Corti**.

SPAGHETTI SARACENI, AGRETTI, CIPOLLE FONDENTI E CROSTE DI PARMIGIANO

Piatti con decori celesti, sottopiatto e tovagliolo **Francesca Colombo**, piatto con decoro rosso **Giovanna Lafalce**, bicchiere e calice **Luisa Beccaria Home Collection**, posate **Sambonet**, tovaglia **Lisa Corti**.

RISOTTO CON PERE, NOCI E POLVERE DI ALLORO

CALAMARATA AL PESTO DI SEDANO E ALICI FRITTE

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g pasta tipo calamarata
120 g fagioli edamame sgranati
100 g olio extravergine di oliva
45 g anacardi
10 g foglie di cuore di sedano
10 g aneto
20 alici fresche
1 cipollotto
1 cubetto di ghiaccio
semola rimacinata di grano duro
peperoncino secco macinato
cedro
olio di arachide
sale – pepe

Frullate le foglie di sedano, l'aneto, gli anacardi e il verde del cipollotto con un cubetto di ghiaccio, l'olio extravergine e un pizzico di sale e pepe, ottenendo il pesto.
Eviscerate e pulite le alici, apritele a libro. Passatele nella semola e friggetele in un pentolino (ø 15 cm) in olio di arachide a 180 °C.
Scolatele su carta da cucina per eliminare l'eccesso di olio e salatele. Tenete in caldo.
Lessate la pasta in acqua bollente salata e, a 5-7 minuti dalla fine della cottura, aggiungete gli edamame. Ultimate la cottura e scolate.
Mescolate la pasta e gli edamame con il pesto in una capiente ciotola.
Profumate con poca scorza di cedro grattugiata e servite adagiando nel piatto prima la pasta e poi le alici fritte, completando con peperoncino macinato a piacere.

SPAGHETTI SARACENI, AGRETTI, CIPOLLE FONDENTI E CROSTE DI PARMIGIANO

Cuoca Caterina Perazzi
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g spaghetti di grano saraceno
300 g cipolle dorate
200 g agretti
50 g cavolo riccio viola (4 foglie)
50 g vino bianco secco
30 g croste di parmigiano
Parmigiano Reggiano Dop
salvia – rosmarino
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Mondate le cipolle e tagliatele a rondelle. Scaldate in padella a fuoco vivo 2 cucchiai di olio, 5 foglie di salvia e 2 rametti di rosmarino, aggiungete le cipolle, salate e pepate. Abbassate la fiamma e lasciate appassire per 15 minuti. Togliete le erbe e aggiungete le croste di parmigiano raschiate e tagliate a cubetti piccoli, cuocete qualche minuto e poi sfumate con il vino bianco. Proseguite la cottura per altri 10 minuti mescolando di tanto in tanto, finché le croste non saranno ben morbide e colorite.
Lavate le foglie di cavolo, togliete la costa e spezzettatele. Scaldate una casseruola con un pizzico di sale e scottatevi le foglie per 1 minuto per lato, schiacciandole con una paletta.
Mondate con cura gli agretti.
Portate a bollore abbondante acqua e salatela, sbollentatevi gli agretti per 3 minuti, poi scolateli bene. Nella stessa acqua cuocete anche gli spaghetti. In una ciotola capiente raccogliete gli agretti, gli spaghetti, il cavolo e le cipolle, aggiungete 4 cucchiai di parmigiano grattugiato e un giro di olio. Mescolate e servite, anche tiepido.

RISOTTO CON PERE, NOCI E POLVERE DI ALLORO

Cuoca Solaika Marrocco
Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g riso Carnaroli
250 g 1 pera Abate (sono più croccanti e reggono bene il calore)
200 g formaggio caprino fresco
130 g burro
60 g gherigli di noce
50 g foglie di alloro secche
limone
olio extravergine di oliva
sale

Scaldate una pentola con un filo di olio; tostatevi il riso, finché i chicchi non cominceranno a cambiare colore. Coprite con acqua bollente, mescolate e unite 100 g di burro a pezzi, poco per volta, alternando con mestoli di acqua bollente, e portando a cottura in 13-14 minuti.
Sbucciate la pera, tagliatela a pezzetti e tuffateli in acqua acidulata con ½ limone.
Frullate le foglie di alloro secche e setacciatele, ottenendo una polvere (si conserva in una scatola ben chiusa a temperatura ambiente per un mese; ottima anche su pesci e carni).
Scolate le pere e aggiungetele al risotto, mescolate e mantecate con il resto del burro, regolando di sale. Unite anche il caprino e le noci spezzettate, tenendone da parte un po' per guarnire. Spegnete e lasciate riposare il risotto per un paio di minuti.
Distribuitelo nei piatti, completate con la polvere di alloro e le noci tenute da parte e servite.

Carpaccio con burrata *pag. 52*
Filetti di sgombro con cime di rapa e maionese alla soia *pag. 61*

Un **Negroamaro** in versione **rosa**, come l'Alezio Rosato Li Cuti 2021 di Cantina Coppola, ha la giusta struttura per la carne e il pesce azzurro, ma anche una fragranza che rispetta la delicatezza di burrata e puntarelle. *8 euro, cantinacoppola.it*

Tortini ai porri e carciofi *pag. 52*

Tra le verdure più difficili da abbinare con il vino ci sono i carciofi, ma un compagno che non delude è il bianco **Nosiola del Trentino**. Provate il Castel Firmian 2021 di Mezzacorona, fragrante e **delicato**. *15 euro, mezzacorona.it*

Calamarata al pesto di sedano *pag. 57*

Stappate un bianco **minerale** che vada d'accordo con l'aromaticità del sedano e con il gusto deciso delle alici fritte. Va bene l'**Etna Bianco** Scalunera 2021 di Torre Mora, con profumi di frutta bianca, limone ed erbe. *18 euro, piccini1882.it*

PESCI

GAMBERI, CREMA DI PATATE E PORRI E RIDUZIONE AL MANDARINO

Fondo di carta da parati dell'orata, sottopiatto dei gamberi e tovagliolo **Francesca Colombo**, bicchieri e calici **Luisa Beccaria Home Collection**, posate **Sambonet**, tovaglia dell'orata **Lisa Corti**.

ORATA AL FORNO E RADICCHIO IN AGRODOLCE

Bicchiere e calice **Luisa Beccaria Home Collection**, piattino con decoro rosso del peperoncino **Giovanna Lafalce**, posata **Sambonet**, tovagliolo **Francesca Colombo**, tovaglia **Lisa Corti**.

FILETTI DI SGOMBRO CON CIME DI RAPA E MAIONESE ALLA SOIA

GAMBERI, CREMA DI PATATE E PORRI E RIDUZIONE AL MANDARINO

Cuoca Solaika Marrocco
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 20 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg mandarini
600 g patate
500 g porri
25 g glucosio (in vendita anche al supermercato)
20 gamberi
cerfoglio
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Pelate le patate e tagliatele a pezzetti. **Mondate** i porri, eliminando le guaine più esterne, la barbetta finale e la parte verde; tagliatelo prima a metà per il lungo e poi affettatelo sottilmente. Cuocete le patate e il porro in una padella con un paio di cucchiai di olio a fiamma viva per un paio di minuti, regolando di sale e di pepe; coprite con acqua, quindi abbassate la fiamma e proseguite la cottura per circa 20 minuti, finché il liquido non si sarà quasi del tutto assorbito. Frullate tutto, ottenendo una crema.
Sbucciate i mandarini ed estraetene il succo (ne otterrete circa 600 g), setacciatelo e unitelo al glucosio (il glucosio ha meno potere dolcificante dello zucchero e dona lucentezza alla riduzione). Fate ridurre il composto sul fuoco a leggero bollore per almeno 20-30 minuti, finché non otterrete una salsa con la consistenza di uno sciroppo; togliete dal fuoco e setacciatela.
Pulite e sgusciate i gamberi; conditeli con olio e sale e scottateli in una padella antiaderente per 1 minuto, quindi voltateli e cuoceteli per un altro minuto.
Distribuite nei piatti la crema di patate e porri, adagiatevi sopra i gamberi, completate con la riduzione al mandarino e foglioline di cerfoglio e servite.

Spaghetti saraceni e agretti *pag. 57*

Abbinate un rosso giovane e di buona acidità. A noi piace il **Rosso di Valtellina Giùen 2020** di Nino Negri, fresco e sapido, che va molto d'accordo con i primi a base di grano saraceno. *10,50 euro, gruppoitalianovini.it*

Risotto con pere e noci *pag. 57*

Il vino giusto è un **bianco giovane** e di media intensità, come il **Custoza Superiore** Cà del Magro 2020 di Monte del Frà, un mix di garganega, trebbiano, cortese e incrocio Manzoni, fruttato, **salino** e leggermente speziato. *19 euro, montedelfra.it*

Gamberi, crema di patate e porri *pag. 61*

La dolcezza dei crostacei e il sapore agrumato della salsa vogliono un **bianco morbido-acido** e di basso grado alcolico, come un **Riesling** della Mosella: è ottimo il Bockstein Ockfen Kabinett 2019 di Dr. Fischer, prodotto dal vignaiolo italiano Martin Foradori. *20 euro, hofstatter.com*

ORATA AL FORNO E RADICCHIO IN AGRODOLCE

Cuoca Solaika Marrocco
Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g filetti di orata
350 g 1 radicchio
60 g zucchero di canna
40 g vino bianco secco
uvetta
pinoli
erba cipollina
olio extravergine di oliva
sale
pepe

Mondate il radicchio e tagliate le foglie a pezzi. Cuocetelo in una padella con un filo di olio, un pizzico di sale e lo zucchero di canna per un paio di minuti; unite ½ bicchiere di acqua e continuate a cuocere, mescolando per fare sciogliere bene lo zucchero; aggiungete 2 cucchiai di uvetta e il vino bianco; dopo 1 minuto unite anche 2 cucchiai di pinoli e proseguite la cottura, sempre mescolando, per altri 4-5 minuti.
Condite i filetti di orata con olio, sale e pepe e cuoceteli in forno caldo a 180 °C per 7-8 minuti. Serviteli con il radicchio in agrodolce, completando con erba cipollina sminuzzata.

FILETTI DI SGOMBRO CON CIME DI RAPA E MAIONESE ALLA SOIA

Cuoca Solaika Marrocco
Impegno Facile
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g filetti di sgombro puliti
300 g cime di rapa pulite
40 g zucchero semolato
1 spicchio di aglio
1 uovo
1 tuorlo
salsa di soia
aceto di vino bianco
peperoncino in polvere
limone
olio di semi
olio extravergine di oliva
sale

Mescolate lo zucchero con 20 g di sale e marinatevi i filetti di sgombro, ricoprendoli, per 10 minuti. Infine sciacquate i filetti e asciugateli bene con carta da cucina.
Sbollentate le cime di rapa in acqua salata per 5 minuti, scolatele e immergetele in acqua e ghiaccio.
Preparate la maionese: frullate l'uovo e il tuorlo, a temperatura ambiente, con 1 cucchiaio di aceto e 1 cucchiaio di salsa di soia e unendo, a filo, 120 g di olio di semi; quando la maionese inizia a montare, aggiungete anche una spruzzata di succo di limone.
Scaldate una padella con un filo di olio, insaporite con l'aglio in camicia e cuocetevi i filetti di sgombro dal lato della pelle, premendoli leggermente, per 3-4 minuti; poi voltateli e proseguite la cottura per 1 minuto dalla parte della polpa.
Scaldate un'altra padella con un filo di olio e saltatevi le cime di rapa per un paio di minuti, insaporendo con sale e un pizzico di peperoncino.
Distribuite le cime di rapa e i filetti di sgombro nei piatti; completate con la maionese di soia e peperoncino, quindi servite.

VERDURE

INSALATA DI RADICCHI E FINOCCHI CON POMELO E MUESLI DI LEGUMI

Sottopiatto dei cavolini e tovagliolo **Francesca Colombo**, bicchieri e calici **Luisa Beccaria Home Collection**, sottopiatto verde dell'insalata di radicchi **Giovanna Lafalce**, posate **Sambonet**, tovaglie **Lisa Corti**.

CAVOLINI DI BRUXELLES, FICHI AL FORNO E MELAGRANA

Piattino quadrato **Giovanna Lafalce**, tovaglia **Lisa Corti**.

FAGIOLINI ALLA SENAPE, CIPOLLINE E BRICIOLE DI BLU

INSALATA DI RADICCHI E FINOCCHI CON POMELO E MUESLI DI LEGUMI

Cuoca Caterina Perazzi
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL MUESLI DI LEGUMI
150 g borlotti lessati
150 g lenticchie lessate
20 g amido di riso – aglio
sale

PER L'INSALATA
370 g pomelo (senza buccia, da pulire)
250 g finocchi
150 g radicchio variegato
150 g radicchietti verdi e rossi (cicorini variegati)
5 g sale (2% del peso dei finocchi)
olio extravergine di oliva
limone
sale – pepe

PER IL MUESLI DI LEGUMI
Mescolate in una ciotola i legumi e l'amido di riso con 1 spicchio di aglio schiacciato e un pizzico di sale; distribuiteli in una placca rivestita con carta da forno leggermente unta e cuocete in forno a 200 °C per 30 minuti circa: alla fine verificate che siano diventati croccanti.

PER L'INSALATA
Lavate i finocchi e privateli delle parti più fibrose, tagliateli a spicchi di medio spessore, aggiungete il sale e la scorza grattugiata di 1 limone, mescolate bene con le mani perché il sale si distribuisca in modo uniforme, coprite e schiacciate con un peso. Lasciate marinare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti.
Eliminate intanto la pelle del pomelo e tagliate la polpa a pezzetti.
Mondate i radicchi e raccoglieteli in un'insalatiera con i finocchi.
Emulsionate 50 g di olio con il succo di ½ limone e pepe. Condite l'insalata, aggiustate di sale, se necessario, e servite con il muesli e il pomelo.

CAVOLINI DI BRUXELLES, FICHI AL FORNO E MELAGRANA

Cuoca Caterina Perazzi
Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g cavolini di Bruxelles
100 g fichi secchi
1 melagrana media
tahina (crema di sesamo)
olio extravergine di oliva
sale

Mondate i cavolini e tenete da parte qualche foglia. Tagliateli a metà e sbollentateli in acqua salata.
Scolateli e adagiateli con i fichi secchi tagliati a metà in una placca unta con 2 cucchiai di olio; aggiustate di sale e infornate a 200 °C per 20-25 minuti.
Sgranate la melagrana (userete circa la metà dei chicchi).
Condite i cavolini e i fichi con 2 cucchiai di tahina e serviteli completando con i chicchi di melagrana e le foglie fresche dei cavolini tenute da parte.

FAGIOLINI ALLA SENAPE, CIPOLLINE E BRICIOLE DI BLU

Cuoca Caterina Perazzi
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g fagiolini
300 g cipolline borettane
60 g formaggio erborinato (gorgonzola piccante, blu di capra o stilton)
50 g nocciole
50 g zucchero semolato
50 g aceto balsamico
50 g vino rosso
50 g aceto di mele
1 scalogno medio (circa 35 g)
senape gialla e rossa in grani
alloro
olio extravergine di oliva
sale

Scaldate una casseruola, unite 1-2 foglie di alloro e versate lo zucchero, poco alla volta; quando vedete che inizia a fondersi, aggiungetene ancora e così via fino a esaurirlo, fino a ottenere il caramello. Unite 30 g di olio, disponete le cipolline, rosolatele a fiamma viva e salate.
Sfumate con il vino, l'aceto balsamico e quello di mele e abbassate la fiamma. Cuocete per una ventina di minuti.
Mondate i fagiolini, sbollentateli per 3 minuti in abbondante acqua salata e raffreddateli in acqua e ghiaccio. Scolateli bene e abbrustoliteli in una padella capiente a fuoco vivace con 1 cucchiaio di olio per 2-3 minuti.
Tostate le nocciole in una placca in forno già caldo a 150 °C per circa 10 minuti. Lasciatele raffreddare e quindi rompetele grossolanamente.
Tritate finemente lo scalogno e conditelo con 1 cucchiaino di senape rossa e 1 di senape gialla, e un pizzico di sale.
Scaldate a parte in padella 4 cucchiai di olio e versatelo sullo scalogno.
Tagliate il formaggio erborinato a pezzetti o sbriciolatelo.
Condite i fagiolini e le cipolline con lo scalogno, aggiungete le nocciole e il formaggio e servite.

Orata al forno e radicchio *pag. 61*
Crema di ceci e mandorle *pag. 52*

Scegliete una bollicina con il carattere per accompagnare l'orata e la giusta freschezza per l'antipasto. Con entrambi sta bene il **Gran Cuvée Brut** di Fongaro un metodo classico a base di **durella** con una piccola parte di chardonnay, affinato per 48 mesi. *19 euro, fongarospumanti.it*

Insalata di radicchi e finocchi *pag. 65*

Il gusto amaro e agrumato della nostra insalata va a nozze con una **birra** come la Finisterrae del Birrificio Italiano, una **Italian white rinfrescante**, caratterizzata dalle note erbacee del luppolo e da profumi speziati e di frutta esotica. *4,50 euro, birrificio.it*

Cavolini di Bruxelles, fichi al forno e melagrana *pag. 65*

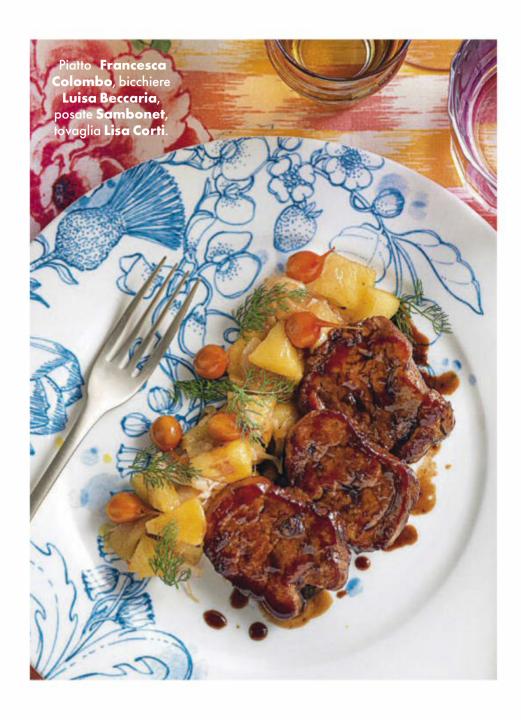
Per armonizzare l'orchestra dei sapori acidi, amari e dolci puntate su un **fragrante** Prosecco, con un po' di residuo zuccherino. Consigliamo per l'equilibrio e l'eleganza il **Conegliano Valdobbiadene** R.D.O. Levante 2020 **Extra Dry** di Masottina. *13 euro, masottina.it*

CARNI E UOVA

INVOLTINI, CARCIOFI ALLA MENTA E CREMA DI CAVOLFIORE

Vassoio con profilo rosso delle uova e piatto con decoro rosso **Giovanna Lafalce**, calici **Luisa Beccaria Home Collection**, fondo di carta da parati delle uova **Francesca Colombo**, posate **Sambonet**, tovagliolo e tovaglia degli involtini **Lisa Corti**.

UOVA SODE ALLA PIASTRA CON PATATE, PISELLI E SALSA AL CURRY VERDE

Piatto **Francesca Colombo**, bicchiere **Luisa Beccaria**, posate **Sambonet**, tovaglia **Lisa Corti**.

FILETTO DI MAIALE GLASSATO E COMPOSTA DI MELE

INVOLTINI, CARCIOFI ALLA MENTA E CREMA DI CAVOLFIORE

Cuoca Solaika Marrocco
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

700 g 12 fette di sottofesa di manzo sottili
500 g cavolfiore
120 g caciocavallo
12 fette di capocollo o pancetta
4 carciofi
miele – limone – menta
olio di semi
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Mondate il cavolfiore e tagliatelo a tocchetti; cuocetelo in una padella con un paio di cucchiai di olio extravergine a fiamma viva per un paio di minuti, quindi coprite con acqua, abbassate la fiamma, regolate di sale e di pepe e proseguite la cottura per altri 20 minuti circa, finché il liquido non si sarà quasi del tutto assorbito. Frullatelo, ottenendo una crema.
Mondate i carciofi, tagliateli a fettine e tuffateli in acqua e miele con una spruzzata di succo di limone. Scolateli e cuoceteli in una padella con un filo di olio extravergine per 4-5 minuti, regolando di sale e insaporendo con 3-4 foglie di menta spezzettate. Unite 1 bicchiere di acqua e proseguite la cottura per 7-8 minuti.
Tagliate il caciocavallo, ricavando 12 fettine sottili.
Condite le fette di manzo con olio, sale e pepe; ponete sul primo quarto di ciascuna una fettina di capocollo e una di caciocavallo, quindi richiudete, piegando prima i bordi laterali verso l'interno e poi arrotolando la fetta per formare un involtino.
Salate leggermente gli involtini e rosolateli in una padella con un filo di olio extravergine per 5 minuti; voltateli e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Trasferiteli poi in forno caldo e completate la cottura a 180 °C per 7-8 minuti.
Frullate con un mixer 30 g di foglie di menta con 80 g di olio di semi e scaldatelo a circa 60 °C per 5 minuti. Setacciatelo, raffreddatelo e conditevi i carciofi.
Servite gli involtini con la crema di cavolfiore e i carciofi alla menta.

UOVA SODE ALLA PIASTRA CON PATATE, PISELLI E SALSA AL CURRY VERDE

Cuoca Caterina Perazzi
Impegno Medio
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA SALSA AL CURRY
34 g zenzero fresco
15 g citronella (lemon grass)
400 ml latte di cocco
erba cipollina aglio – lime
peperoncino fresco (piccolo, tipo calabrese)
4 foglie di curry (nei negozi di specialità esotiche; in alternativa 4 foglie di limone addizionate con un po' di zucchero)
olio di cocco
amido di mais

PER GLI ORTAGGI E LE UOVA
800 g patate piccole
250 g piselli sgranati
10 uova
curry verde in polvere
sale – olio di arachide

PER LA SALSA AL CURRY
Pestate in un mortaio la buccia di ½ lime a listarelle, lo zenzero a tocchetti, le foglie di curry,

Come il limone, anche il miele ha proprietà antiossidanti ed evita l'annerimento dei carciofi e di altre verdure, senza però aggiungere la nota acida. Basta diluirne una cucchiaiata in una ciotola colma di acqua.

la citronella a pezzetti, il peperoncino tagliato a metà e 1 spicchio di aglio fino a ottenere un composto grossolano ma omogeneo. Tenetene da parte 1 cucchiaio.
Soffriggete il resto in una casseruola con 2 cucchiai di olio di cocco, a fuoco vivo mescolando di continuo; quando inizia ad attaccarsi, aggiungete il latte di cocco miscelato con ½ bicchiere di acqua. Tenete la fiamma medio-alta e riducete la salsa della metà, in circa 5-10 minuti.
Addensate la salsa sul fuoco basso con 1 cucchiaino di amido di mais stemperato in un goccio di acqua. Fate raffreddare e poi filtrate con un colino a maglia fine. Tritate ½ mazzettino di erba cipollina.

PER GLI ORTAGGI E LE UOVA
Mondate le patate conservando la buccia, tagliatele in 6 spicchi ciascuna, mettetele a bollire in acqua leggermente salata per circa 7-8 minuti, finché non saranno appena cotte ma ancora sode. Cuocete i piselli in abbondante acqua.
Rassodate le uova (fate attenzione: immergetele in acqua quando sarà calda per sbucciarle senza difficoltà). Lasciatele raffreddare sotto l'acqua corrente e privatele del guscio: bucate le uova con una forchetta e premete leggermente per far uscire l'aria.
Scaldate in una casseruola 2 cucchiai olio di arachide (in alternativa, per un aroma più esotico, potete usare l'olio di cocco) e arrostite prima le patate da entrambi i lati, poi i piselli. Fate lo stesso con le uova aggiungendo anche il cucchiaio di battuto che avevate tenuto da parte e 1 cucchiaino di curry in polvere. Esercitate una lieve pressione con un peso per schiacciare leggermente le uova in modo che risultino ben abbrustolite, ma solo da una parte.
Servite le verdure ben calde con le uova e la salsa cospargendo con l'erba cipollina.
La cuoca dice che ha chiamato questo piatto le «uova di Bulbul», dal nome del cuoco del Jazz Cafè Milano che le preparava per la brigata e da cui ha imparato la ricetta.

FILETTO DI MAIALE GLASSATO E COMPOSTA DI MELE

Cuoca Solaika Marrocco
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g 3 mele Golden
600 g filetto di maiale
100 g zucchero semolato
50 g zucchero di canna
20 g aceto di vino bianco
10 nocciole
6 chiodi di garofano
1 cipolla bianca
miele
vino rosso secco
limone
cannella
peperoncino in polvere
finocchietto fresco
olio extravergine di oliva
sale

Preparate la composta: sbucciate le mele, levate i torsoli, tagliatele a pezzetti e tuffatele in acqua acidulata con il succo di ½ limone.
Sbucciate la cipolla e tagliatela a fettine sottili.
Rosolatela in una padella con un filo di olio per un paio di minuti, quindi unite le mele e lo zucchero di canna e proseguite la cottura per altri 2 minuti; aggiungete 1 cucchiaino di cannella, 3 chiodi di garofano interi e 3 spezzettati e cuocete ancora per un paio di minuti, quindi unite ½ cucchiaino di peperoncino in polvere e proseguite ancora per 1-2 minuti, regolando di sale. Bagnate con 1 bicchiere di acqua e ultimate la cottura in circa 5 minuti, finché non si sarà assorbito il liquido; aggiungete alla fine anche 20 g di aceto di vino bianco e fate evaporare per 15 minuti.
Tagliate il filetto di maiale ricavando dei medaglioni di un paio di cm di spessore; salateli e oliateli, massaggiandoli bene.
Scaldate una padella con un filo di olio e arrostite i medaglioni di maiale a fiamma viva per 2 minuti; voltateli e proseguite la cottura per altri 2 minuti; unite 1 cucchiaio di miele e 1 bicchiere di vino rosso, abbassate la fiamma e cuocete per altri 4-5 minuti, finché non avrete ridotto la salsa.
Scaldate in un pentolino lo zucchero semolato, fino a fonderlo; infilzate le nocciole con degli stecchini e intingetele nel caramello, facendolo aderire bene; lasciatele raffreddare e toglietele dagli stecchini.
Distribuite nei piatti la composta, i medaglioni di maiale e le nocciole; completate con ciuffetti di finocchietto e servite.

Fagiolini, cipolline e blu *pag. 65*
Va bene un bianco giovane e morbido, ma di media gradazione alcolica per sostenere l'intensità del formaggio erborinato. Il **Roero Arneis** 2021 di Giovanni Rosso è equilibrato e profumato ed esprime bene il carattere del **territorio**.
14 euro, giovannirosso.com

Involtini, carciofi alla menta e crema di cavolfiore *pag. 68*
È interessante l'accostamento con un rosso **morbido** e fruttato, come il **Primitivo di Gioia del Colle** 14 2019 di Polvanera: si sposa anche con crema e contorno ed è un omaggio all'origine pugliese della cuoca. *13 euro, cantinepolvanera.it*

Uova sode alla piastra *pag. 68*
Per i piatti speziati, piccanti e dolci, l'ideale è un bianco **intenso e aromatico**, come il **Gewürztraminer dell'Alto Adige**. Si conferma tra i migliori il Nussbaumer 2020 di Cantina Tramin, molto tipico nei profumi di rosa, frutta tropicale e cannella.
25 euro, cantinatramin.it

Filetto di maiale glassato *pag. 69*
Optando per un rosso che coniughi struttura, morbidezza e freschezza, non c'è di meglio del **Valpolicella Valpantena Ripasso** 2019, una novità di Bertani, che profuma di ciliegia, cioccolato e spezie e ha un gusto sapido ed **elegantissimo**.
16 euro, bertani.net

DOLCI

MIMOSA CHEESECAKE

Alzata della torta morbida, piattino della mimosa e bicchieri **Luisa Beccaria Home Collection**, piatto della mimosa **Francesca Colombo**, tovaglia **Lisa Corti**.

TORTA MORBIDA CON GANACHE AL GIANDUIA

Sottopiatto **Francesca Colombo,** tovaglia **Lisa Corti**.

GIRELLE DI SFOGLIA ALLA CREMA DI MANDORLE E ALCHERMES

MIMOSA CHEESECAKE

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Per esperti
Tempo 1 ora e 40 minuti
più 9 ore di riposo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER IL PAN DI SPAGNA

- **100 g zucchero**
- **50 g fecola di patate**
- **50 g farina 00**
- **3 uova**
- **burro per lo stampo**
- **sale**

PER LA CREMA AL LIMONE

- **170 g zucchero**
- **50 g burro**
- **5 g gelatina (1 foglio)**
- **2 uova**
- **2 tuorli**
- **2 limoni**

PER LA CREMA AL FORMAGGIO

- **300 g formaggio spalmabile**
- **220 g panna fresca**
- **50 g zucchero a velo**
- **10 g gelatina (2 fogli)**
- **vaniglia**

PER LA CHEESECAKE

- **100 g marmellata di limoni**

PER IL PAN DI SPAGNA

Montate le uova con lo zucchero e un pizzico di sale finché non avrete ottenuto un composto spumoso e di colore chiaro.
Aggiungete la farina e la fecola setacciate incorporandole dal basso verso l'alto e facendo attenzione a non smontare le uova.
Trasferite subito in uno stampo (ø 20 cm) imburrato e infarinato e infornate a 180 °C per 20 minuti.
Sfornate, sformate il dolce e lasciatelo raffreddare su una gratella per 1 ora.

PER LA CREMA AL LIMONE

Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda.
Raccogliete in un pentolino lo zucchero, le uova e i tuorli, il burro, la scorza e circa 100 g di succo dei limoni.
Scaldate a fuoco moderato fino a che non comincia a rapprendersi, proseguendo finché la crema non raggiunge 80-82 °C.
Incorporate la gelatina strizzata e fatela sciogliere.

PER LA CREMA AL FORMAGGIO

Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda.
Mescolate il formaggio con lo zucchero, 150 g di panna, i semi di ½ baccello di vaniglia.
Scaldate a parte altri 70 g di panna a fuoco basso e unite la gelatina strizzata. Mescolate con una frusta finché non si sarà sciolta.
Mescolate il formaggio con la panna.

PER LA CHEESECAKE

Tagliate il pan di Spagna in sezione, per ottenere un disco spesso circa 1,5 cm. Posizionatelo nuovamente nello stampo usato per cuocerlo.
Scaldate a fuoco basso la marmellata di limoni con 1 cucchiaio di acqua per renderla liquida, quindi stendetela sulla base di pan di Spagna. Lasciatela rapprendere per 3-4 minuti.
Distribuite quindi sul dolce le due creme, in modo alternato: versate prima un mestolo di crema al formaggio, al centro della torta. Poi, sopra, un mestolo di crema al limone.
Poi di nuovo un mestolo di crema al formaggio e così via, finché le creme, adagiandosi, non avranno riempito lo stampo. Infilate uno stecco al centro della torta, affondandolo in tutto lo spessore delle creme, e tiratelo verso i bordi della torta, seguendo ideali raggi, in modo da accentuare la variegatura.
Lasciate raffreddare in frigorifero per 6-8 ore.
Tagliate a cubetti il pan di Spagna rimasto e utilizzatelo per guarnire la torta, una volta pronta da servire.

Girelle di sfoglia alla crema di mandorle *pag. 74*
Torta morbida con ganache al gianduia *pag. 73*

Rosso, dolce e **fruttato**. Ecco l'identikit del vino per i dessert di mandorle e cioccolato. Sta bene il **Primitivo di Manduria Dolce Naturale** Chicca 2020 di Varvaglione, strutturato, con aromi di prugna, ciliegia e ribes nero.
14 euro, varvaglione.com

Mimosa cheesecake *pag. 73*

Abbinatela a un vino **passito** servito fresco; a noi è piaciuta con la **Malvasia delle Lipari** Najim 2019 di Cantine Colosi, che ha un bell'equilibrio tra dolcezza e acidità e aromi che ricordano i fichi e le albicocche.
25 euro, cantinecolosi.it

TORTA MORBIDA CON GANACHE AL GIANDUIA

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti
più 1 ora di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LA TORTA

- **100 g cioccolato fondente**
- **100 g panna fresca**
- **90 g zucchero**
- **90 g farina 00**
- **60 g miele**
- **60 g farina di nocciole**
- **20 g cacao amaro in polvere**
- **20 g olio di semi di girasole**
- **8 g lievito per dolci**
- **4 uova – sale**

PER LA GANACHE AL GIANDUIA

- **250 g panna fresca**
- **200 g cioccolato gianduia**
- **60 g burro**
- **50 g cioccolato fondente**
- **1 cucchiaio di miele**

PER LA TORTA

Rompete le uova in una bacinella, unite il miele e lo zucchero, montate con le fruste per un paio di minuti, aggiungete la farina di nocciole e continuate a sbattere per altri 2 minuti.
Incorporate la panna versandola a filo e poi l'olio, sempre mescolando con le fruste. Setacciate il cacao, la farina e il lievito e poi aggiungeteli al composto in due tempi, con un pizzico di sale. Unite per ultimo il cioccolato, 60 g fusi e 40 g tritati.
Versate il composto così completato in uno stampo (ø 20 cm) foderato con carta da forno.
Cuocete nel forno ventilato a 180 °C per 20 minuti, abbassate quindi la temperatura a 160 °C e proseguite per altri 30 minuti.

PER LA GANACHE AL GIANDUIA

Scaldate il miele e la panna a fuoco basso. Tritate il cioccolato gianduia e il cioccolato fondente →

e raccoglieteli in una bacinella. Versatevi sopra la panna calda, in tre tempi, amalgamando a mano a mano e aggiungendo anche il burro che avrà l'effetto di lucidare la crema. **Lasciate** raffreddare lentamente a temperatura ambiente (18 °C), mescolando di quando in quando, fino a ottenere un composto morbido ma compatto.

PER COMPLETARE

Sfornate la torta, sformatela e lasciatela raffeddare su una gratella. **Decorate** la superficie della torta a piacere, formando con la tasca da pasticciere delle rose di ganache.

GIRELLE DI SFOGLIA ALLA CREMA DI MANDORLE E ALCHERMES

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 12 PEZZI

- 100 g **burro morbido**
- 100 g **farina di mandorle**
- 75 g **zucchero di canna**
- 15 g **amido di mais**
- 3 **uova**
- 2 **rotoli di pasta sfoglia rettangolari**
- **panna fresca**
- **alchermes**
- **sale**

Mescolate il burro morbido con la farina di mandorle, lo zucchero, 2 uova e un pizzico di sale. Amalgamate bene, quindi unite 2 cucchiai di alchermes e l'amido di mais ottenendo una crema. **Sovrapponete** di poco i due fogli di pasta sfoglia sul lato lungo e premeteli leggermente perché si uniscano, ricavando un unico foglio grande. Potete usare un goccio di acqua per facilitare l'adesione. Riponete in freezer per 5 minuti. **Prelevate** il rettangolo di pasta dal freezer e stendetevi la crema con una spatola, creando uno strato sottile e uniforme e lasciando circa 3 cm liberi sul lato corto. **Arrotolate** la pasta su sé stessa dal lato corto, ottenendo un rotolo ben stretto, avvolgetelo nella carta da forno e rimettetelo in freezer per altri 5-7 minuti. **Tagliatelo** poi in 12-13 rondelle di 2 cm di spessore e appiattitele leggermente con un matterello tra due fogli di carta da forno. **Spennellatele** con 1 uovo sbattuto con un goccio di panna. **Infornatele** a 200 °C per 15-20 minuti, fino a doratura.

LE NOSTRE CUOCHE

CATERINA PERAZZI
Figlia di un paesaggista e di una professoressa, è cresciuta tra piante e vocabolari di latino. Diplomata all'Istituto Alberghiero Carlo Porta di Milano, inizia a lavorare presso il ristorante Joia dello chef Pietro Leemann. Qui ha stretto amicizie sincere e maturato un'esperienza dalla quale è nato Altatto, il progetto/bistrot dove, con il suo naturale entusiasmo, lavora oggi.

SOLAIKA MARROCCO
Si appassiona ai fornelli guardando la mamma cucinare e lavorando nel forno del paese (da piccola soffriva d'insonnia!). Frequenta l'istituto alberghiero e poi studia tanto da autodidatta. Le piace preparare fondi, salse e brodi, ma il suo piatto preferito sono gli spaghetti al pomodoro. Dal 2017 è la chef del Primo Restaurant di Lecce e ha ottenuto una stella Michelin nell'edizione 2022 della guida.

JOËLLE NÉDERLANTS
È la responsabile, anzi l'anima della nostra cucina di redazione e mano destra dei cuochi ospiti. Belga, si è innamorata dell'Italia anche grazie ai suoi dolci. È un'esperta del cioccolato e studia le novità e le tradizioni della pasticceria del mondo e da qui coglie continui spunti e ispirazioni per le sue originali creazioni.

CONCHIGLIE SUBLIMI

1

2

3

4

5

INSALATA PICCANTE
DI PUNTARELLE
E OSTRICHE

Ogni volta che si apre un'ostrica si sentono il profumo e il suono del vento dei mari del Nord. Un'esplosione minerale e iodata che innamora. Eccola, cruda e cotta, protagonista di quattro ricette (vere perle in tavola)

a cura di ANGELA ODONE, ricette DOMENICO SORANNO e DENIS PEDRON
foto RICCARDO LETTIERI e GUIDO BARBAGELATA

«L'uomo che per primo mangiò un'ostrica doveva essere davvero audace», scrisse tre secoli fa Jonathan Swift, famoso per *I viaggi di Gulliver* (dove a un certo punto il protagonista, arrivato in Nuova Olanda, raccoglie proprio delle ostriche sulla spiaggia e se le mangia crude, per paura d'essere scoperto dagli indigeni ostili se avesse acceso il fuoco). Non a caso, nonostante oggi l'ostrica sia sinonimo di cucina raffinata per tutto l'anno, in passato se ne sconsigliava l'uso nei mesi senza la r, maggio, giugno, luglio e agosto, quando il mollusco risulta lattiginoso, periodo durante il quale i francesi arrivarono a vietarne il commercio (anche perché non era così facile conservarle fresche d'estate in epoche senza frigoriferi). Certo è che, una volta assaggiate, non si può non apprezzarne l'inconfondibile carattere: Greci e Romani ne erano già grandissimi estimatori.

E fu un brillante imprenditore di più di duemila anni fa, Gaio Sergio Aurata, ad avere l'idea di allevarle vicino a Napoli, ricavandone grandi guadagni, anche se già ai suoi tempi se ne importavano di rinomate dalla Bretagna. Le chiamavano alla greca «callibléphares», cioè «belle palpebre», riferendosi alla forma della loro conchiglia.

Il primo a mettere nero su bianco la presunta proprietà afrodisiaca dell'ostrica fu il medico Michele Savonarola (nonno del più celebre frate Gerolamo, noto fustigatore dei costumi fiorentini), che ne paventava gli effetti per così dire peccaminosi, scrivendone nel Quattrocento al duca d'Este. Anche il Platina nei suoi ricettari pare convinto di questo effetto, per quanto all'epoca non venissero mangiate crude, ma cotte alla brace, ben diversamente da quel che sarebbe capitato nel Settecento, quando il grande seduttore Giacomo Casanova ne avrebbe consumate decine al giorno, confessando candidamente il suo intento rinvigorente, succhiandole nature, direttamente dalla conchiglia (anche in compagnia delle sue amanti) e definendole grato nelle sue memorie «un nettare degli dei». E pare che l'incorreggibile tombeur de femmes veneziano avesse ragione: l'alta percentuale di zinco contenuta al loro interno potrebbe davvero stimolare il testosterone e le funzionalità ormonali, tanto da migliorare le performance amorose... la scienza conferma la leggenda!

Così, anche se nel cuore non nasconde una perla, l'ostrica rimane un tesoro prezioso, cibo di re e delizia degli amanti.

MARINA MIGLIAVACCA E VALERIA NAVA

Provate per voi

Il modo migliore per gustarle è da crude, appena aperte e poco (o per niente) condite. Molte tra quelle consumate nel nostro Paese arrivano da allevamenti francesi, specialmente dalla Bretagna, ma non è più inconsueto trovarne di italiane, provenienti dalla Puglia, dal Veneto, dalla Sardegna o dall'Emilia-Romagna.

1. SÉLECTION D'OR
Una delle ostriche più pregiate in commercio. Arriva dal mare a sud dell'Irlanda, viene ricoperta con oro alimentare che viene assorbito durante l'affinamento. La conchiglia è a forma di goccia. Il mollusco è di grandi dimensioni, cremoso, dolce e minerale.

2. LA DELICATA
Allevata in Sardegna nello specchio d'acqua di Tortolì. La sapidità è ben bilanciata da note di mandorla e nocciola.

3. SAN MICHELE
Arriva dalle acque della Laguna di Varano nella riserva del Parco Nazionale del Gargano. Croccante, grande e succosa. All'inizio iodata e vegetale, diventa morbida nel finale.

4. GILLARDEAU
Prende il nome della famiglia che da più di un secolo produce ostriche a Marennes-Oléron, Charente-Maritime, Nouvelle Aquitaine. Equilibrata nei sapori, raffinata nella consistenza.

5. FINE DE CLAIRE
Pregiate e protette dal marchio Igp, prendono il nome dalla tecnica di affinamento nelle *claires*, cioè in pozze di acqua ricavate nelle saline argillose di Saint-Vaast nel distretto di Marennes-Oléron. Spiccato sapore di nocciola.

Appoggiate l'ostrica con la valva piatta rivolta verso l'alto, fermatela con un canovaccio e inserite la punta del coltello speciale a lama corta dotato di elsa nella cerniera fra le due valve. Fate leva per separarle, poi spingete la lama all'interno e fatela scorrere fino a staccare la valva superiore. Tagliate la membrana che tiene unita l'ostrica alla valva e staccatela completamente.

Spalla a spalla
Sono entrambi Executive Chef del Gruppo Langosteria: a sinistra Domenico Soranno, classe 1963, di Sannicandro (Bari), e Denis Pedron, classe 1980 e originario di Oderzo (Treviso).

FOTO ARCH. LCI

OSTRICHE GRATINATE

OSTRICHE MARINATE ALLO ZENZERO

INSALATA PICCANTE DI PUNTARELLE E OSTRICHE (SAN MICHELE)

Impegno Facile
Tempo 20 minuti più 2 ore di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

8 ostriche San Michele
300 g puntarelle già pulite
2 g peperoncino in polvere
2 filetti di acciuga sott'olio
olio extravergine di oliva

Tagliate le puntarelle in fettine molto sottili nel senso della lunghezza.
Immergetele in una ciotola con acqua e ghiaccio per almeno 2 ore. In questo modo diventeranno croccanti e si arricceranno leggermente.
Scolate infine le puntarelle e asciugatele delicatamente con un canovaccio oppure con carta da cucina. Raccoglietele in una ciotola.
Tritate i filetti di acciuga e conditeli con il peperoncino.
Condite le puntarelle con olio e il mix di acciuga e peperoncino.
Aprite le ostriche, eliminate la loro acqua.
Distribuite le puntarelle nel piatto di portata o nei singoli piatti e accomodatevi sopra le ostriche; appena prima di servire conditele con un filo di olio ancora.

OSTRICHE GRATINATE (GILLARDEAU)

Impegno Medio
Tempo 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

12 ostriche Gillardeau
200 g pane – 50 g formaggio
20 g senape – 5 g aceto balsamico
2 rametti di prezzemolo tritato
½ spicchio di aglio tritato
olio extravergine di oliva
peperoncino – sale

Amalgamate tutti gli ingredienti, eccetto le ostriche e l'olio, ottenendo l'impasto per il gratin.
Aprite le ostriche, pulitele, eliminate il liquido e la valva superiore; riempite ogni conchiglia, coprendo il mollusco, con 2 cucchiaini da tè di impasto. Irrorate tutto con un filo di olio. Cuocete in forno a 200 °C per 10 minuti.

OSTRICHE MARINATE ALLO ZENZERO (SÉLECTION D'OR)

Impegno Facile
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

12 ostriche Sélection d'or
150 g aceto di riso (o tipologia sushi)
150 g zenzero fresco
50 g succo di limone
50 g cipolla rossa – 5 g sale fino

Tagliate la cipolla e lo zenzero a bastoncini sottili.
Raccoglieteli in una ciotola con il succo di limone, l'aceto di riso e il sale e mescolate bene in modo che il sale si sciolga perfettamente nel liquido (servirà per la marinatura).
Aprite le ostriche, eliminate la loro acqua e staccate i molluschi dal guscio.
Versate in una pirofila metà della marinata, accomodatevi le ostriche pulite. Bagnate con il resto della marinata così da coprirle, sigillate la pirofila con la pellicola e lasciatele riposare in frigo per 15-20 minuti.
Trasferite le ostriche marinate nuovamente nei loro gusci con un poco di marinata e servitene 3 a testa.

RISOTTO ALL'OSTRICA (FINE DE CLAIRE)

Impegno Medio
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

12 ostriche Fines de claire
480 cl Champagne
320 g riso Carnaroli
100 g burro – 100 g panna fresca
30 g scalogno per tostare il riso
prezzemolo – limone – sale
brodo vegetale
olio extravergine di oliva

Aprite le ostriche, eliminate l'acqua, staccatele dal guscio e ponetele in una ciotolina. Copritele con succo di limone, meglio se quello di Amalfi, e lasciatele marinare mentre preparate il risotto.
Montate il burro con 10 g di succo di limone (burro acido).
Portate a ebollizione la panna, spegnete e tenetela in caldo.
Tritate un ciuffo di prezzemolo e mescolatelo con 4-5 cucchiai di olio e un pizzico di sale.
Tostate il riso in una casseruola con lo scalogno tritato, senza grassi, per 1 minuto; sfumate con la metà dello Champagne e iniziate a bagnare con brodo vegetale bollente.
Proseguite sempre mescolando e bagnando con il brodo necessario e lo Champagne rimanente. Fuori del fuoco mantecate con il burro acido e la panna. Distribuite il risotto nei piatti, completate con le ostriche sgocciolate e condite con l'olio al prezzemolo.

RISOTTO ALL'OSTRICA

Ritratto di gruppo con parenti e amici nella cantina della famiglia Cucinelli a Solomeo (PG): sedute a capotavola, al centro, le sorelle Cucinelli, Carolina (a sinistra) e Camilla; in piedi accanto a Camilla la mamma Federica; seduto sulla destra Riccardo Stefanelli, marito di Camilla; seduto a sinistra Alessio Piastrelli, marito di Carolina con il figlio Brando; accanto sulla sedia, la bambina più grande è Penelope, figlia di Camilla e Riccardo; in primo piano, con i lunghi capelli sciolti, la sorella maggiore Vittoria.

QUI SI PRANZA AL TEMPIO

In Umbria, nel borgo di Solomeo, ospiti delle sorelle Carolina e Camilla Cucinelli, con la loro grande famiglia. Dove la cacio e pepe si cucina davanti a John Kennedy e Steve Jobs, la tavola delle feste è in una cantina benedetta da Bacco. E il corredo della nonna è pensato per le nipoti millennial

di SARA TIENI
foto
GIACOMO BRETZEL

A Solomeo, in provincia di Perugia, il cielo è cangiante di pioggia ma l’atmosfera rende ancora più suggestivo il borgo del XII secolo, divenuto dal 1985 la casa di moda di Brunello Cucinelli, nonché sede della sua visionaria imprenditoria umanistica. È lui, con la sua azienda, ad aver trasformato questo angolo di Umbria in una sorta di Camelot del cashmere fondata nel 1978 (2100 lavoratori nel mondo e 712 milioni di euro di ricavi netti, da dieci anni quotata in Borsa), di cui è l’istrionico re Artù.

Ad aspettarci oggi c’è però una gioiosa tribù capitanata dalle donne di casa: Federica, la moglie di Brunello, e le figlie Carolina, co-presidente e co-direttore creativo, e Camilla, co-responsabile dell’ufficio stile donna. Entrambe nel consiglio di amministrazione, sono cresciute «dividendo la stessa stanza e la stessa compagnia». In questo regno avvolgente come i loro abiti, lavorano insieme ai mariti, Riccardo Stefanelli, ad dell’azienda, e Alessio Piastrelli dell’ufficio stile uomo. Queste ragazze incarnano perfettamente quella «sorellanza» di cui tanto si parla e poco si pratica, una sorta di *women’s empowerment* che sembra essere la chiave di volta in questo passaggio generazionale.

Carolina ci accoglie nella sua nuova casa: un edificio rustico che è parte integrante della maestosa cantina che l’azienda ha inaugurato nel 2018. Un tassello del cosiddetto «Borgo dello spirito», voluto dal padre per le prossime generazioni, che comprende anche un teatro e una chiesa. Il camino è acceso, i giocattoli di Brando, il piccolo di casa, sparsi con allegria. Carolina e Alessio, il marito, preparano l’aperitivo sul bancone della cucina, che è anche una originale madia. Accanto a loro un busto di John Kennedy in marmo, poco più in là quello di Steve Jobs «per onorare i grandi visionari contemporanei». Come i ceppi nel camino, dopo un po’ l’atmosfera si scalda: arrivano Camilla con il marito Riccardo, cugini, amici. Ci sono i bimbi e c’è la nonna Federica, che apparecchia con la nipote Vittoria. La festa si sposterà di lì a poco in cantina, attorno a un enorme tavolo in legno realizzato a mano dal fratello di Brunello. Un preludio alla festa grande per l’assaggio del primo vino ottenuto dalle vigne circostanti, piantate nel 2015. In tavola arriva una cacio e pepe ben mantecata e si chiacchiera. Di vita, di paure da superare, di figli e di lenticchie. All’esterno, domina la valle la statua di Bacco: posta all’ingresso della cantina, visibile da ogni parte della campagna e da Solomeo, simboleggia «l’origine greca del bel rapporto tra uomo e paesaggio». Non a caso la famiglia paragona questo luogo ormai colmo di barrique a un «tempio» in onore del frutto della terra, il vino.

Carolina, che cosa si prepara di buono oggi?
«Alessio e io siamo specialisti nell’aperitivo, per noi è il preludio, il viaggio che porta alla cena. Infatti abbiamo voluto una cucina che fosse tutt’uno con la sala da pranzo perché nessuno dei nostri amici voleva stare seduto a tavola ad aspettare. C’è chi pesta la menta per il mojito, chi serve lo spritz, chi assaggia il prosciutto accanto al camino. Ognuno ha un piatto in mano, ognuno fa quello che gli pare. Sembra caos, ma in fondo è il senso della convivialità (*ride,* ndr)».

Sedersi alla stessa tavola, che cosa rappresenta per voi?
«Sicuramente tavola e cucina sono luoghi di dibattito. Ma è un dibattito aperto solo sul privato. I nostri genitori ci hanno insegnato che non si parla mai di lavoro a casa. Abbiamo lottato per garantire ritmi che permettessero una pausa pranzo a misura d’uomo, sia nel ristorante aziendale sia per chi voglia trascorrerla a casa con i propri cari».

Quando riuscite a radunarvi, nonostante i rispettivi impegni?
«Prima della nascita dei bimbi ci si ritrovava tutte le domeniche. Ora che ognuna di noi ha la sua famiglia, accade una volta al mese a casa dei miei genitori. Io e mia sorella ci accampiamo letteralmente. Mia madre a un certo punto ci invita ad andare via, stremata (*ride*, ndr)».

Come cambiano e si rinnovano le tradizioni?
«Da quando è mancata la nonna materna Paolina, lo scorso anno all’età di novantanove anni, qualcosa è mutato. Finché c’era lei, andavamo a casa dei nostri genitori. Ora abbiamo iniziato noi sorelle a invitare ed è stato un modo per dare un nuovo corso. E per attutire un dolore con nuovi ricordi».

Quali sono i piatti che vi accompagnano?
«È la pasta da sempre il fulcro dei nostri pranzi, che sia una carbonara, una cacio e pepe o gli spaghetti con un semplice sugo di pomodoro. La mamma è davvero brava nei primi piatti, adoro i suoi cannelloni. Mantiene anche due magnifici orti, uno che sembra un giardino, con tanto di led per illuminarlo di notte, e un altro, come dice lei, «per sfamare tutti», esteso su un ettaro intero. Mangiamo pochissima carne e mio marito è vegetariano. Di conseguenza, la tradizione con cappelletti e bollito l’abbiamo dovuta reinventare e sono arrivate lasagne e polpette vegetariane! Per Pasqua? Ancora tradizione con la torta di Pasqua, una specie di pane al formaggio alto e soffice come un panettone».

> «La tavola per noi è luogo di dibattito e di incontro. Un modo per mantenere le tradizioni, rinnovandole»
>
> **CAROLINA CUCINELLI**

Come apparecchiate a festa?
«Ci piace la tavola nuda. Impieghiamo legno di riutilizzo per realizzare le nostre e cerchiamo di valorizzarne il significato. Io abbino dei sottopiatti d’argento, per esempio, a piatti di porcellana bianca, molto semplici, con il simbolo di Solomeo. Amo ricercare nei mercatini posate bellissime e spaiate: ci piace il vissuto abbinato a un’idea di contemporaneità. E adoro anche i corredi, che stanno tornando attuali».

Lei ne possiede uno?
«Certo, grazie alla famosa nonna Paolina che lo ha preparato per tutte le sue nipoti. Per me ne ha ricamato uno splendido, con orlo a giorno. E poi, lo sa? Mi ha stupito con la sua modernità. Non ha pensato alla classica tovaglia ma a un lungo runner e a delle tovagliette americane».

Solomeo è anche un’azienda agricola a disposizione di residenti e collaboratori: perché?
«Penso che il mangiar bene e sano in Italia, rispetto ad altri Paesi, sia abbastanza facile e diffuso. Mi riferisco alla dieta mediterranea, patrimonio Unesco, per esempio. Perciò abbiamo cercato di fare cultura con il cibo, coinvolgendo molti piccoli produttori virtuosi della zona, anche per la nostra mensa aziendale. Un modo per trasmettere, oltre all’amore per il buon cibo, quello per un bell’ideale». ■

Sopra, Carolina Cucinelli e il marito Alessio Piastrelli al bancone della loro cucina, dove hanno appena preparato un Americano. La cacio e pepe, cavallo di battaglia di Camilla Cucinelli e del marito Riccardo Stefanelli (a destra).

UN TUFFO

NEL SAPORE

Sardoncini nella piada, sgombri vestiti a festa, trote in crosta, alici sugli spiedi: quattro modi per gustare umili ma deliziosi abitanti delle nostre acque

ricette e testi **SARA TIENI**, foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **CAMILLA GIACINTI**

Piatto ovale **Bitossi Home**, sottopiatto e sottobicchiere **MariaVi**, posate **Sambonet**, calice **Excélsa**.

TROTA IN CROSTA DI SESAMO

TROTA IN CROSTA DI SESAMO E CIME DI RAPA

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 2 kg **2 trote salmonate già eviscerate**
- 1 kg **cime di rapa**
- 250 g **sesamo**
- 200 g **pangrattato**
- 30 g **prezzemolo tritato**
- 20 g **Grana Padano Dop**
- 4 **peperoncini freschi**
- 1 **testa di aglio novello**
- 1 **limone biologico**
- **vino bianco – sale**
- **olio extravergine di oliva**

Ricavate dalle due trote 4 filetti, massaggiateli con poco olio, cospargeteli con scorza di limone grattugiata e lasciateli marinare per 30 minuti.

Frullate in un mixer 100 g di sesamo con il pangrattato, il prezzemolo tritato e 1 spicchio di aglio. Unite a filo 3 cucchiai di succo di limone e 3 di olio, quindi il grana grattugiato.
Adagiate i filetti di trota in una pirofila.
Distribuite uniformemente il composto di pangrattato sui filetti di trota, completate con il sesamo rimasto, infine versate delicatamente, solo lungo il bordo, ½ bicchiere di vino bianco.
Infornate a 150 °C per 20-25 minuti.
Sbollentate le cime di rapa per 30 secondi in acqua bollente salata, quindi trasferitele con una schiumarola in una bacinella con acqua e ghiacchio.
Affettate a rondelle l'aglio rimasto e rosolatele in 4-5 cucchiai di olio finché non saranno croccanti. Scolatele e unite le cime di rapa con i peperoncini tritati: brasatele per 4-5 minuti e poi servitele con i filetti di trota appena sfornati.
NIENTE SPRECHI Con i gambi delle cime di rapa potete preparare un gustoso brodo vegetale per cuocere la pasta o da usare come base per risotti e minestroni.

SGOMBRO «VESTITO» DI ALLORO CON PATATE

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 10 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 2 kg **4 sgombri medi**
- 1 kg **patate**
- 150 g **olive nere al forno**
- 1 **limone**
- **foglie di alloro fresche**
- **burro – aglio**
- **finocchietto**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Eviscerate gli sgombri e sciaquateli bene. Spolverizzate la cavità ventrale

Sottopiatto e sottobicchieri **MariaVi**, piatto ovale **Bitossi Home**, piatto bianco da dessert e bicchiere delle piade **Ikea**, ciotola e piatto di portata delle piade **Excélsa**. Tovagliette e sottobicchiere delle piade **Plumeria Home**, piattini da dessert **Ilaria.i**.

SGOMBRO «VESTITO» DI ALLORO

con una piccola presa di sale fino e riempitela con un ciuffo di finocchietto fresco, 1 spicchio di aglio schiacciato e 1 fetta di limone privata della scorza. Fissate le foglie di alloro, con uno stecchino, su tutto un fianco degli sgombri, esclusa la testa. Poneteli a riposare in frigorifero per 20 minuti.
Pelate le patate e tagliatele a spicchi. Cuocetele in acqua bollente salata per 7-8 minuti, quindi scolatele, tamponatele lievemente con un panno e irroratele abbondantemente con olio e 20 g di burro fuso.
Accomodate gli sgombri in una pirofila insieme con le patate e le olive.
Infornate a 180 °C per 25 minuti circa.
Servite i pesci ben caldi.
L'IDEA IN PIÙ Potete portare in tavola gli sgombri direttamente con la loro «veste di alloro», quindi spogliarli e porzionarli di fronte agli ospiti: questo farà apprezzare meglio l'aroma che sprigiona il pesce e regalerà un effetto scenografico. Se non avete a disposizione il finocchietto fresco, usate i semi di finocchio essiccati.

PIADE CON I SARDONCINI

Impegno Medio
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 kg **sardoncini**
300 g **squacquerone**
250 g **farina 00**
250 g **radicchio**
120 g **pangrattato**
bicarbonato
prezzemolo
olio extravergine di oliva
aglio – sale

Impastate la farina con 115 g di acqua tiepida, 5 g di sale (1 cucchiaio scarso), 30 g di olio e un pizzico di bicarbonato. Fate riposare per 20 minuti a temperatura ambiente.
Tritate grossolanamente il radicchio.
Eviscerate e diliscate i sardoncini. Mescolate il pangrattato con un ciuffo di prezzemolo e un pezzetto di aglio tritati, quindi impanatevi i sardoncini, disponendoli via via in una placca. Infine irrorateli di olio.
Cuoceteli sulla griglia o in padella antiaderente per 5-8 minuti.
Dividete l'impasto della piadina in 4 parti uguali, stendetele su un piano infarinato fino a ottenere dei dischi sottili (2-3 mm di spessore).
Cuocete le piadine a fiamma media; appena fanno le bolle su un lato, giratele e cuocetele ancora per 1 minuto. Farcitele infine con i sardoncini, il radicchio condito con poco olio e qualche cucchiaino di squacquerone.
IL CONSIGLIO A mano a mano che →

SPIEDINI DI ALICI E SARDE

Tovagliette e sottobicchieri **Plumeria Home**, piattino Nontiscordardime **Ilaria.i**, piatto da dessert **Excélsa**, posate **Sklum**.

cuocete le piadine tenetele al riparo sotto un panno appena umido: rimarranno morbide. Poco prima di farcirle, intiepiditele in padella.

SPIEDINI DI ALICI E SARDE

Impegno Facile
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g misti tra sarde e alici freschissime
300 g rosmarino
150 g farina di mais
150 g farina 00
2 lime biologici
2 uova
1 arancia biologica
1 limone biologico – sale
olio extravergine di oliva

Eviscerate e diliscate il pesce ricavandone dei filetti.
Salateli e passateli nella farina 00, poi nelle uova sbattute, infine nella farina di mais. Distribuiteli in una placca da forno e irrorateli di olio.
Affettate gli agrumi; iniziate quindi a comporre delicatamente gli spiedini, alternando sugli stecchi fette di agrumi e pesci.
Foderate una teglia con un foglio di carta da forno e distribuitevi i rametti di rosmarino formando un letto. Posatevi gli spiedini e infornateli a 200 °C per 8-9 minuti.
IL CONSIGLIO Servite con salsa di soia aromatizzata con miele o una maionese resa più delicata da qualche cucchiaio di yogurt greco.

SARA TIENI

Giornalista di *La Cucina Italiana* dal 2016, un diploma in cucina francese all'istituto Le Cordon Bleu di Tokyo, ama cucinare in primis per la sua famiglia. L'ispirazione viene dai ricettari di casa, dai produttori e dai cuochi che ha la fortuna di incontrare per lavoro.

UN'ALICE STA SEMPRE BENE

«Comandamenti» alimentari, posizione strategica ed esperienza: ecco come l'industria ittica conserviera ha fatto fortuna anche lontano dal mare **di SARA MAGRO**

Sapevate che la «capitale» delle alici conservate italiane è Parma? Penserete, strano per una città che sta tra la Pianura Padana e gli Appennini. Eppure è proprio così: le aziende parmensi producono il 70% delle acciughe conservate consumate in Italia. Il perché si spiega con ragioni di ordine religioso, logistico e tecnologico.

Le alici sotto sale si usano in cucina da diversi secoli. I Romani le usavano per il loro *garum*, una salsa liquida potentissima. Nel Medioevo facevano parte dell'alimentazione di alcuni ordini monastici. E quando nel 1561 il Concilio di Trento impose la regola di astenersi dal consumo di carne per centoquaranta-centosessanta giorni all'anno, le alici divennero un'alternativa nutriente ed economica. Anche Parma, tappa dei pellegrini in cammino sulla Via Francigena, aveva dunque un suo mercato.

Tuttavia, la prima azienda conserviera ittica arrivò solo nel 1892, quando la Tosi e Rizzoli di Torino, specializzata nella lavorazione di pesce azzurro ligure, fu trasferita a Parma per avvicinarsi ai soci emiliani. La Food Valley era strategicamente collocata lungo i più importanti assi stradali e ferroviari che collegavano l'Italia e aveva già un'affermata industria conserviera, con il prosciutto stagionato, per il quale usava il sale proveniente dalle vicine saline di Salsomaggiore. Da allora si è sviluppata una filiera, rappresentata oggi dai marchi Delicius, Rizzoli Emanuelli e Zarotti, capaci di innovare prodotto e confezioni fino alle ultime imprescindibili esigenze di sostenibilità.

A Parma si lavora solo l'*Engraulis encrasicolus*, la specie più pregiata di alici del Mediterraneo e del Mar Cantabrico, pescata tra marzo e ottobre solo nelle notti senza luna con il metodo sostenibile «a lampara», con reti a cerchio e non a strascico

che rispettano i fondali marini. Oggi si fa ancora tutto a mano. Le acciughe fresche arrivano in cassette negli stabilimenti, dove sono attentamente selezionate. Dopo la «scapatura», per eliminare testa e visceri con un solo sapiente gesto, sono disposte a strati alternati con sale marino in fusti, e lasciate a maturare per quattro-sei mesi. Una volta pronte, si lavano, si toglie la pelle e sono pronte per essere confezionate, sempre manualmente.

Versatili e appetitosi, i filetti sono commercializzati in scatolette di latta, vaschette o vasetti di vetro, distesi o arrotolati, magari attorno a un cappero. Possono essere sotto sale, sott'olio o in salsa piccante, aromatizzati con erbe e peperoncino. Si usano per arricchire molte ricette tradizionali, dalle orecchiette con le cime di rapa alla pizza napoletana, al vitello tonnato piemontese. E sono tornate di gran moda anche nella versione più semplice, con i filetti distesi su una fetta di pane e burro, ora l'aperitivo più chic. ■

LA FRITTATA
DI SCAMMARO

Padella di ghisa **Le Creuset**.

LA VERSIONE MODERNA

Antico piatto della cucina napoletana, si preparava nei monasteri e poi nelle case durante i giorni di magro, quando non si poteva mangiare la carne

di LAURA FORTI, ricette JOËLLE NÉDERLANTS
foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

Una frittata che neanche potrebbe chiamarsi così, visto che non ci sono uova come nella più classica preparazione partenopea con gli spaghetti. È, invece, una specie di pasta al salto abbrustolita in padella, piatto di magro nato per il periodo della Quaresima. «Scammaro», infatti, deriva dal verbo «scammarare» e allude alle «cammere» ovvero alle celle dei monasteri: nel periodo quaresimale, i monaci che non potevano rispettare la dieta di magro per motivi di salute consumavano i pasti chiusi nelle loro «cammere» per non turbare i confratelli. Perciò «cammarare» significa mangiare carne, mentre «scammarare» vuol dire mangiare di magro.

Questa ricetta, oggi quasi sconosciuta, è stata formulata da Ippolito Cavalcanti, duca di Buonvicino, che la pubblicò nella sua opera *Cucina Teorico-Pratica* (1837), pare su richiesta di alcuni esponenti del clero che volevano un'alternativa alla carne, altrettanto saporita, da preparare nei monasteri nei quaranta giorni prima di Pasqua per i monaci che dovevano osservare il digiuno. Cavalcanti compensa la «magrezza» di questo suo piatto privo di carne e di uova aggiungendo un po' di sostanza e gusto con uvetta e pinoli, abbinata molto frequente nella cucina partenopea. Pur perfetta nella sua essenzialità, la ricetta ci ha lasciato però anche un piccolo margine di modernizzazione: nella nostra nuova versione gli ingredienti che Cavalcanti cuoce in padella per poi condire la pasta vengono frullati, crudi, ottenendo una salsa dal sapore più fresco e immediato. Attenzione infine alla nota tecnica, indirizzata ai cucinieri più tecnologici: la frittata di scammaro è particolarmente difficile da realizzare sul piano a induzione, poiché, per abbrustolire bene anche i bordi, la padella va inclinata sulla fiamma viva; forse è più facile riuscire con la versione moderna, data la dimensione ridotta delle padelline. ■

LA VERSIONE TRADIZIONALE

Impegno Medio
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

300 g spaghettini
100 g olive Gaeta
30 g pinoli
20 g uvetta
4 filetti di acciuga sott'olio
aglio
pangrattato
capperi sotto sale
prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale

Cuocete gli spaghettini in acqua bollente salata.
Mettete a bagno i capperi per eliminare il sale in eccesso.
Scaldate in una padella (ø 22-24 cm) 3 cucchiai di olio con 1 spicchio di aglio con la buccia, schiacciato, che poi toglierete; unite i filetti di acciuga, quindi aggiungete le olive snocciolate, i capperi scolati, un ciuffo di prezzemolo tritato. Fate insaporire tutto finché le acciughe non si saranno ben stemperate; versate infine il condimento in una ciotola.
Scolate la pasta conservando un po' di acqua di cottura. Versatela nella ciotola con il condimento, insieme con 2-3 cucchiai di acqua di cottura, 2 cucchiai di pangrattato, i pinoli e l'uvetta.
Scaldate di nuovo la padella già unta, quindi adagiatevi la pasta. Cuocetela a fuoco medio-alto per 2 minuti, poi ancora per circa 10 minuti a fuoco più basso, finché non sarà diventata croccante (inclinate la padella sul fuoco, ruotando la «frittata» per farla abbrustolire anche sui bordi).
Voltate la «frittata» e arrostitela anche sull'altro lato per 10 minuti.

LA VERSIONE MODERNA

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

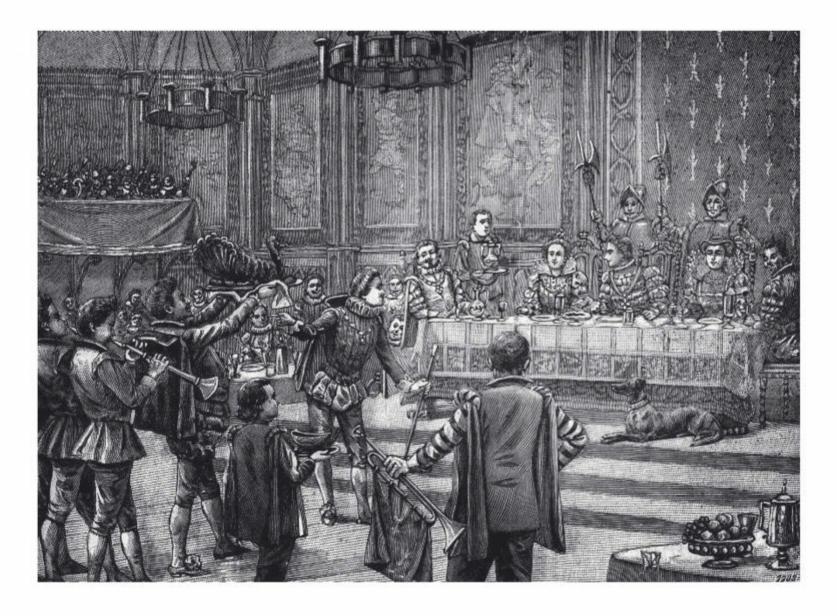
200 g spaghettini
15 g pinoli
10 g uvetta
3 filetti di acciughe sott'olio
prezzemolo
pangrattato
capperi sotto sale
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Lessate gli spaghettini, scolandoli al dente.
Mettete a bagno 2 cucchiaini di capperi per eliminare il sale in eccesso.
Condite gli spaghettini con 2 cucchiai di olio, sale, pepe e prezzemolo tritato. Distribuiteli in piccole padelline (ø 10 cm) con un filo di olio e 1 cucchiaino di pangrattato, formando 6 «frittatine».
Cuocetele per 5 minuti per lato, finché non diventano croccanti.
Frullate una quindicina di foglie di prezzemolo con i capperi dissalati, i pinoli, le acciughe, l'uvetta e circa 70 g di olio, un pizzico di sale e pepe. Otterrete una salsa consistente.
Servitela insieme con le frittatine di spaghetti.

LA REGINA GOURMET

All'interno della cornice di un cameo rinascimentale, piatti **Stella Fatucchi**, vassoio e scatole d'argento **Ganci Argenterie**, cuscini e tessuti **Rubelli**. Nella pagina accanto, la regina in una miniatura di François Clouet della metà del Cinquecento.

Intelligente, colta, curiosa, mentre governava le sorti della politica di Francia, **Caterina de' Medici** ha educato la corte allo stile italiano. Iniziando dalla tavola

di **MARINA MIGLIAVACCA**, ricette **JOËLLE NÉDERLANTS**, testi ricette **LAURA FORTI**, foto **BEATRICE PILOTTO**, styling **BEATRICE PRADA**

I più amichevoli l'hanno chiamata la Regina Madre, per aver messo al mondo tante teste coronate; i più critici la Regina Nera, e non solo per il suo lutto dopo la prematura vedovanza. A Caterina de' Medici, pronipote di Lorenzo il Magnifico, sono stati attribuiti vizi di tutti i tipi: superstiziosa, assetata di potere, avvelenatrice...

Ma al di là del gran dibattito su di lei, l'aggettivo che meglio le si attaglia è senz'altro un ben più lieto «buongustaia». Una nobildonna gourmet, che da quando dalla natia Firenze arriva a quattordici anni in Francia per impalmare il futuro re, di fatto «educa» la corte di Parigi a quello che oggi chiameremmo il Made in Italy.

Il suo non è un matrimonio d'amore. Lei non è bellissima né nobilissima, è piccolina, tonda e con gli occhi un po' da ranocchio dei Medici. La «grassa bottegaia», la chiamano. In più per i primi dieci anni non riesce ad avere figli e suo marito ha un'amante stupenda, Diana di Poitiers.

Però Caterina ha altre frecce al suo arco: è intelligente, colta, soprattutto è quello che oggi definiremmo una trend setter. Arriva a corte con cuochi e pasticcieri fiorentini, toscani e siciliani che faranno scuola. È una curiosa del gusto, sa che sedersi a tavola non vuol dire solo riempirsi lo stomaco, ma circondarsi di cose belle. Insegna ai francesi a usare la forchetta, profuma le tovaglie damascate con trifoglio e meliloto, introduce il tovagliolo, fa cambiare i piatti tra una portata e l'altra, suddivide il servizio dolce dal servizio salato... Non sono cose che ha inventato lei, certo, ma le ha rese quotidianità.

C'è poi qualcosa di profondamente sentimentale nel fatto che la giovane «italiana all'estero» cerchi di ritrovare nel piatto i sapori di casa e gradisca tanto le verdure, dall'amatissimo carciofo a quelle che considerava salutari (e perfino afrodisiache), come lo scalogno, i piselli, i fagioli, condite magari con l'olio delle colline toscane. Ciò che per certo lei non può sapere, facendo assaggiare ai cortigiani sempre più conquistati delizie particolari come sorbetti o crespelle, è che alle ricette che lei importerà in Francia sarà riservato un buffo destino. Piaceranno così tanto che i cuochi francesi le faranno proprie, al punto che oggi pensiamo tutti che siano originarie della Francia!

Dal papero al melarancio che diventerà *canard à l'orange* alla toscanissima zuppa di cipolle che chiameranno *soupe à l'oignon*, fino alla salsa colla, ribattezzata besciamella, si realizza un corto circuito culturale di cui Caterina sarà protagonista anche in tanti aspetti della vita quotidiana, come quando, per cavalcare comoda senza dare scandalo, introdurrà l'uso dei calzoncini lunghi da portare sotto la gonna, o per ovviare alla sua bassa statura si farà confezionare scarpine alte dagli artigiani fiorentini, o ancora commissionerà al suo profumiere Renato Bianchi, che diventerà Mastro René per i francesi, delicate essenze di giaggiolo (iris per i francesi), che altro non è se non il bellissimo giglio di Firenze!

Marina Migliavacca Marazza
Scrittrice e giornalista, le piace dire che c'è più Storia da raccontare dentro un piatto tipico che dentro un castello. Nelle sue pagine si occupa dei secoli passati, di società e di costume. Il suo ultimo libro, *L'uomo del sogno*, è dedicato a Heinrich Schliemann, lo scopritore di Troia.

Nella pagina accanto, un'incisione di inizio Novecento che rappresenta il primo tacchino servito in Francia, in occasione delle nozze di Carlo IX, figlio di Caterina de' Medici, con Elisabetta d'Austria.

Piatto dell'anatra **Stella Fatucchi**; calice, bicchiere e coppetta della salsa **Saint Louis**; piatto dorato delle arance **Ganci Argenterie**; fondo di tessuto **Rubelli**.

CARCIOFI RIPIENI

Piatti in ceramica decorati dei carciofi e delle crespelle **Stella Fatucchi**; sottopiatto in filigrana dorato e scatola d'argento **Ganci Argenterie**; calici e bicchieri **Saint Louis**; fondi di tessuto **Rubelli**.

IL PAPERO, UN'ICONA

L'idea di condire giovani oche o anatre con gli agrumi è tradizione. Le ricette più antiche non usano il melarancio (l'arancia dolce), ma il melangolo (l'arancia amara). Oggi *le canard à l'orange*, must degli anni Settanta che ha dato anche il titolo a un famoso film, è diventato simbolo della... cucina francese!

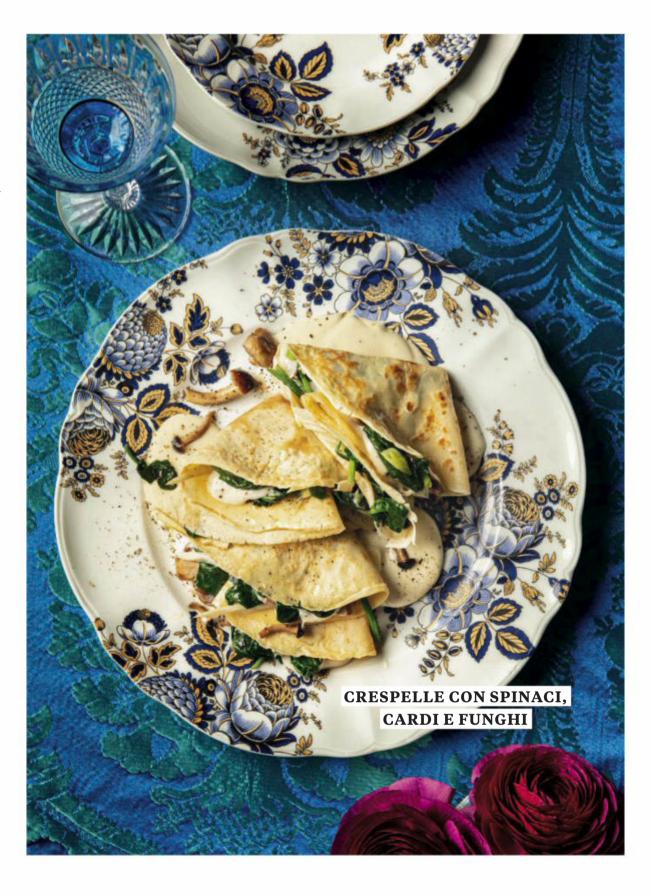
ANATRA ALL'ARANCIA

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 45 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g 1 anatra pulita
200 g brodo di pollo (senza glutine)
9 scalogni
5 arance
2 stelle di anice
rosmarino fresco
burro
zucchero
aceto – liquore all'arancia
sale – pepe

Bruciacchiate la pelle dell'anatra per eliminare eventuali residui di penne.
Insaporitela all'interno con sale, pepe, 1 rametto di rosmarino e ½ arancia tagliata a spicchi.
Accomodate l'anatra in una pirofila, salatela e pepatela anche all'esterno. Circondatela con 8 scalogni sbucciati e 2 arance tagliate a spicchi.
Fondete in una piccola casseruola 20 g di burro e fatevi appassire l'ultimo scalogno, sbucciato e affettato, con 1 cucchiaio di zucchero.
Fatelo leggermente caramellare, quindi bagnate con 2 cucchiai di aceto e 2 cucchiai di liquore all'arancia. Quando il liquido si sarà asciugato, unite il succo di 2 arance e l'anice. Dopo 1 minuto, aggiungete il brodo di pollo e lasciate restringere il sugo per 2-3 minuti, quindi versatelo sull'anatra.
Infornatela a 200 °C per 50-60 minuti.
Sfornatela e accomodatela in un piatto di portata, con gli scalogni e le arance intorno.
Recuperate il sugo di cottura, fatelo restringere per 1 minuto, aggiungendo una noce di burro per renderlo più lucido. Servitelo con l'anatra.

CRESPELLE CON SPINACI, CARDI E FUNGHI

VERDURE PER AMORE

A modo suo, Caterina de' Medici era una nutrizionista: aveva capito quanto i carciofi facessero bene alla salute. Si sa che ne faceva scorpacciate, anche perché era convinta delle loro proprietà afrodisiache, come Luigi XIV ed Enrico VIII, altri illustri estimatori del verde e spinoso ortaggio.

CARCIOFI RIPIENI

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 10 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

190 g zucchine
60 g pecorino fresco
20 g cipollotto
4 carciofi romaneschi
4 fette di pancarré
aglio
prezzemolo – limone
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Pulite i carciofi, scartando le foglie esterne più dure. Apriteli scavandoli all'interno per creare spazio per il ripieno. Conservate anche parte dei gambi, decorticateli conservando il cuore.
Portate a bollore in una casseruola 2 litri di acqua con 100 g di olio, un ciuffo di prezzemolo, 2 spicchi di aglio con la buccia, un po' schiacciati, e ½ limone, leggermente spremuto dentro.
Lessate i carciofi immergendoli interi in questa acqua aromatica, per circa 20 minuti.
Scolateli, appoggiateli a testa in giù su un vassoio e lasciateli intiepidire. →

Pulite intanto le zucchine e lavatele. **Togliete** la crosta alle fette di pancarré, frullatele in un cutter insieme con una manciata di foglie di prezzemolo e raccoglietele in una ciotola con il pecorino grattugiato e la parte verde delle zucchine, grattugiandola fino ad arrivare al torsolo centrale, dove ci sono i semi, che potete eliminare. **Sminuzzate** i cuori dei gambi di carciofo e uniteli nella ciotola. **Tritate** il cipollotto e aggiungete anch'esso, completando con 2 cucchiai di olio, sale e pepe. Mescolate tutto, in modo da amalgamare il ripieno. **Appoggiate** i carciofi su una teglietta (metteteli ai quattro angoli, in modo che rimangano più facilmente chiusi e in forma. Se tendono ad aprirsi troppo, legateli con uno spago da cucina). **Riempiteli** con il ripieno, ungeteli con un filo di olio e infornateli a 180 °C per circa 10 minuti.
Da sapere Per mangiare questi carciofi, cominciate dalle foglie più esterne, staccandone una per volta e «succhiando» la parte più tenera: a mano a mano che si procede verso il cuore le foglie diventano sempre più tenere. Quando arrivate al centro, potete mangiare il carciofo insieme al suo ripieno.

QUADRATI SQUISITI

Pezzole, le chiamavano, che sta per fazzoletto, quello che le donne all'epoca si annodavano in capo. Perfette ripiene di verdure e rifinite con quella «salsa colla» che i francesi chiameranno «besciamella» in onore di un marchese e gli inglesi, meno cortigiani, definiranno semplicemente «salsa bianca».

CRESPELLE CON SPINACI, CARDI E FUNGHI

Impegno Medio
Tempo 2 ore
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LE CRESPELLE
- **500 g latte**
- **250 g farina**
- **3 uova**
- **burro**
- **sale**

PER IL RIPIENO
- **500 g spinaci puliti**
- **360 g cardi**
- **300 g funghi misti puliti**
- **1 cipollotto**
- **finocchietto**
- **limone – aglio**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

PER LA BESCIAMELLA
- **450 g latte**
- **250 g acqua di cottura dei cardi**
- **40 g farina**
- **40 g burro**
- **sale – pepe**
- **noce moscata**

PER LE CRESPELLE
Mescolate la farina con il latte e una presa di sale, quindi incorporate 1 uovo alla volta, infine una noce di burro fuso. Amalgamate bene e lasciate riposare per 15 minuti. **Cuocete** le crespelle versando un mestolino di pastella in una padella (ø 20 cm) leggermente unta con un po' di burro spalmato nella padella con carta da cucina. Cuocetele finché cominciano a staccarsi ai bordi (1 minuto), quindi voltatele e, dopo 30 secondi, trasferitele su un canovaccio. Procedete così fino a ottenere 12 crespelle.
PER IL RIPIENO
Mondate i cardi, eliminando le fibre esterne. Portate a bollore ½ litro di acqua con 4 cucchiai di olio, 2 spicchi di aglio schiacciato, un ciuffo di finocchietto e ½ limone. **Salate** l'acqua e lessatevi i cardi per circa 15 minuti, quindi scolateli con una schiumarola, conservando l'acqua.
Mondate il cipollotto e tritatelo; fatelo appassire in una padella con un filo di olio, quindi aggiungetevi gli spinaci e cuoceteli con una presa di sale, per 5-6 minuti, finché non si saranno ammorbiditi; unite i cardi, insaporiteli e liberate la padella, tenendo da parte gli ortaggi.
Versate nella padella un altro filo di olio e arrostitevi i funghi a fiamma alta per 3-4 minuti.
PER LA BESCIAMELLA
Fondete il burro in una casseruola, unitevi la farina e mescolate. Cuocete per 2 minuti, quindi versate il latte e 250 g di acqua di cottura dei cardi, filtrata attraverso un colino. **Mescolate** e cuocete finché la besciamella non si sarà addensata, per 5-6 minuti. Insaporite con sale, pepe e un po' di noce moscata.
PER COMPLETARE
Farcite le crespelle, spalmando prima 1 cucchiaino di besciamella, poi le verdure. Chiudetele a metà e poi a triangolo.
Servitele con la besciamella e le verdure rimaste.
IL CONSIGLIO
Le crespelle si possono cuocere il giorno prima e farcire al momento. Se invece volete prepararle e farcirle in anticipo, sistemate le crespelle in una pirofila, completatele con la besciamella e riponetele in frigo. Prima di servirle, scaldatele nel forno a 180 °C per 10 minuti oppure nel microonde alla massima potenza per 2 minuti.

RIEMPI LA CARABAZADA...

...cioè la zuppiera per metterci questa minestra, che nella sua ricetta originale conteneva mandorle, agresto e cannella. Chissà se i parigini che oggi si deliziano di *soupe à l'oignon* sospettano che le sue origini siano fiorentinissime e che l'abbia portata a Parigi proprio Caterina, per rifinirla magari con un bel giro di olio toscano.

ZUPPA DI CIPOLLE

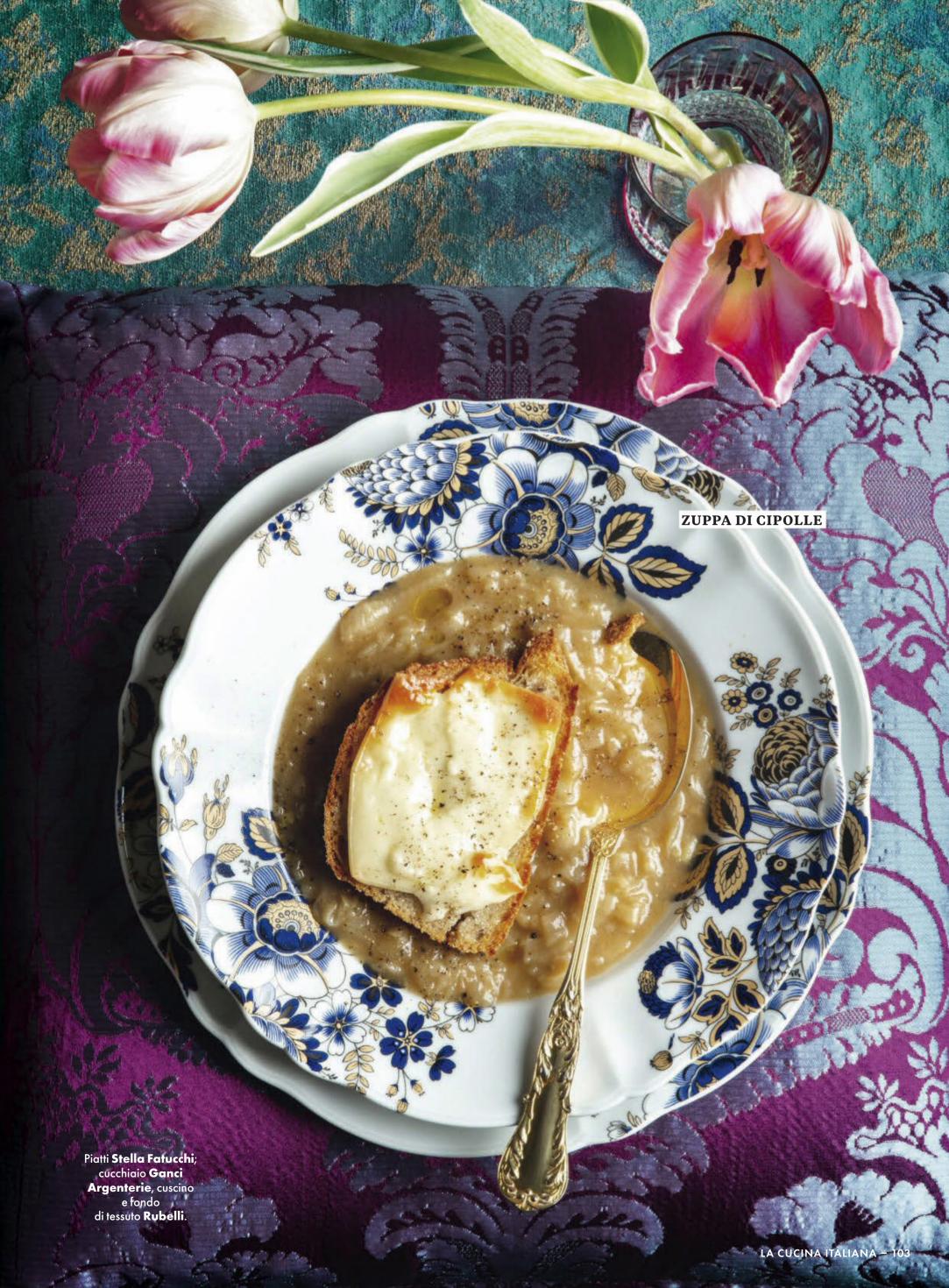
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
- **1,2 kg cipolle**
- **800 g brodo vegetale**
- **120 g Pecorino Toscano Dop**
- **40 g farina**
- **6 fette di pane casareccio**
- **vino bianco secco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Sbucciate le cipolle, tagliatele a metà e poi a fettine.
Mettetele in una casseruola con 3 cucchiai di olio e fatele appassire con una presa di sale, lasciando che si ammorbidiscano senza →

ZUPPA DI CIPOLLE

Piatti **Stella Fatucchi**; cucchiaio **Ganci Argenterie**, cuscino e fondo di tessuto **Rubelli**.

Coppetta bassa della crema e coppa con gambo del sorbetto **Saint Louis**; piattini di ceramica con profilo dorato **Stella Fatucchi**; piatti dorati e cucchiaino **Ganci Argenterie**; fondi di tessuto **Rubelli**.

colorirsi, per 4-5 minuti, mescolando di continuo.
Tostate in una padellina la farina, per 5-6 minuti, finché non cominciate a sentire il suo profumo e il colore diventa ambrato.
Unitela alle cipolle, che intanto si saranno già asciugate dalla loro acqua. Mescolate bene e sfumate con uno spruzzo di vino bianco.
Aggiungete il brodo e fate cuocere a fuoco basso per 30 minuti, con un coperchio. Scoprite, mescolate e cuocete la zuppa per altri 30 minuti, in modo che prenda consistenza (non deve risultare troppo brodosa).
Cospargete le fette di pane con un po' di pecorino, grattugiato o tagliato a fettine, e infornatele finché non si sarà fuso.
Servite la zuppa accompagnata con il pane al pecorino.

QUASI UNA MAGIA

Tra i libri della colta Caterina c'erano dei ricettari, come quelli del Platina e dello Scappi. Da un loro spunto nacque l'antenata della crema chantilly, quella deliziosa panna montata da mantenere in sospensione con un'abilità da alchimista, come quel Nostradamus che la regina adorava...

CREMA CHANTILLY

Impegno Facile
Tempo 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
350 g **panna fresca**
50 g **zucchero a velo**
1 **baccello di vaniglia**

Mettete una ciotola di acciaio in freezer per 10 minuti.
Aprite il baccello di vaniglia a metà, per il lungo, raschiate i semi e mescolateli con 1 cucchiaino di zucchero a velo; incorporate questo misto allo zucchero rimasto.
Togliete la ciotola dal freezer, versatevi la panna, mescolatela con lo zucchero alla vaniglia e montatela con le fruste elettriche.
Servite la crema ottenuta insieme con dolcetti o biscotti toscani.

SORBETTO DI MELAGRANA E ARANCIA

GELATAIO O POLLIVENDOLO?

Dice la leggenda che a preparare i buonissimi sorbetti di frutta di Caterina fosse un tal Ruggeri, un pollivendolo che lei si era portata a Parigi da Firenze. Sembra che il buon uomo, spaventato dalle invidie di corte, a un certo punto nonostante il gran successo abbia preferito tornare... dai suoi polli!

SORBETTO DI MELAGRANA E ARANCIA

Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
150 g **zucchero**
2 **melagrane**
2 **arance** – **albume**

Tagliate a metà le melagrane e le arance e spremetele in uno spremiagrumi. Mescolate i succhi, filtrateli in modo da conservarne solo la parte più liquida e misuratene 400 g.
Scaldate in una casseruola 200 g di acqua con lo zucchero e portate a bollore, mescolando per far sciogliere lo zucchero.
Spegnete e lasciate raffreddare completamente.
Mescolate lo sciroppo con il succo dei frutti e versate nella gelatiera.
Avviate l'apparecchio fino a mantecatura completa. Prima degli ultimi giri, aggiungete 1 cucchiaio di albume montato a neve, per aggiungere cremosità al sorbetto.

GIUSTO PER TE

Perché i nostri gusti in fatto di vino possono cambiare nel tempo? Perché i bevitori occasionali preferiscono alcuni vini e gli esperti altri? Ce lo dice la scienza e un test ci aiuta a scoprire le bottiglie che ci piaceranno di più

di VALENTINA VERCELLI

Preferiamo sorseggiare un vino che profuma di frutta tropicale o di idrocarburo? La risposta sembrerebbe scontata, invece non lo è. Dipende da molti fattori, tra cui l'esperienza del bevitore, come ci spiega Vincenzo Russo, professore associato di Psicologia dei Consumi e Neuromarketing e coordinatore del centro di ricerca di Neuromarketing Behavior and Brain Lab dell'Università Iulm di Milano.

«Il sistema olfattivo è strettamente legato a processi emozionali e mnemonici inconsapevoli», dice. «Le molecole odorose provenienti dal naso e dalla bocca sono elaborate in una prima area del cervello, il bulbo olfattivo, che ha la funzione di fare passare solo gli odori più intensi e forti. Subito dopo viene attivata la corteccia olfattiva, un'area deputata al riconoscimento dei profumi già sentiti e memorizzati, che è molto prossima al sistema limbico, dove l'informazione viene valutata sulla base delle emozioni che lo stimolo olfattivo è in grado di richiamare. Infine, l'informazione giunge alla corteccia orbito-frontale, l'area deputata all'elaborazione consapevole delle stimolazioni olfattive. Da una recente ricerca (Castriota_Scanderberg et al. 2005) si evince che quest'area si attiva molto di più in soggetti esperti, che tentano di riconoscere sentori e profumi, come per esempio nei sommelier, e molto meno in soggetti non esperti, che si lascerebbero influenzare più dalla dimensione emozionale dello stimolo. Questa diversa attivazione cerebrale e l'esperienza possono essere alla base delle diverse preferenze di neofiti ed esperti di vino. I primi tenderanno a essere attirati da sentori più semplici da carpire, magari più prossimi alla naturale propensione verso il dolce e i sapori più rotondi. Gli esperti invece, attivando anche una parte del cervello deputata all'analisi delle singole caratteristiche e riuscendo a riconoscere gli aromi più difficili, come l'idrocarburo, grazie alle esperienze pregresse, potranno sviluppare attrazioni verso profumi più complessi».

Vincenzo Russo coordina il centro di ricerca di Neuromarketing Behavior and Brain Lab dell'Università Iulm di Milano.

Provato per voi

Dunque non esistono vini più buoni o meno buoni, ma solo vini che piaceranno più o meno, in base all'esperienza di ciascuno di noi. E se è vero che gli esperti hanno gli strumenti adeguati per scegliere con consapevolezza, come possono fare i neofiti? «Dallo studio delle preferenze di gusto è nata Vinhood, una startup innovativa, fondata su un algoritmo capace di profilare in pochi semplici passaggi la preferenza del vino (e di altri prodotti), semplificando così la scelta ai consumatori», racconta ancora Russo. Il sito Vinhood (*vinhood.com*) è stato lanciato dopo oltre 500 sessioni di degustazioni e assicura il 90% di soddisfazione sul risultato. Rispondendo a poche domande su preferenze e abitudini di consumo (Quale tra i seguenti frutti ti piace di più? Quale pasta preferisci tra le seguenti?...) si arriva a uno dei sedici caratteri identificati da Vinhood (#Spiritoso, #Intenso, #Saggio...). L'abbiamo fatto anche noi.

Ecco come è andata... →

FOTO AG. GETTY IMAGES

STEFANIA VIRONE VITTOR
Coordinatrice del sito
#Afrodisiaco – Vanno bene i vini rossi, morbidi e avvolgenti, strutturati e abbastanza alcolici. *«Questo test mi ha molto divertito, il risultato è stato inaspettato, ma del resto fragole, cioccolato e vino rosso sono le mie passioni. Azzeccato!».*

Alto Adige Cabernet Mumelter 2017 Cantina Bolzano. Con grigliata mista. ***40 euro, kellereibozen.com***
Cannonau di Sardegna Riserva Dimonios 2019 Sella&Mosca. Con coppa di maiale al forno. ***13,50 euro, sellaemosca.com***

BEATRICE PRADA
Stylist
#Stuzzicante – Stappa vini bianchi, profumati, accattivanti e mai banali. *«Che sia un romanzo, un film o un bicchiere di vino, quando trovo qualcosa che mi intriga, cerco di approfondirne la conoscenza, proprio come dice il test».*

Soave Classico Brognoligo 2020 Cecilia Beretta. Con risotto ai frutti di mare. ***13,50 euro, ceciliaberetta.it***
Pomino Bianco 2020 Marchesi Frescobaldi. Con crostini con burro e salmone. ***9 euro, frescobaldi.com***

MARIA VITTORIA DALLA CIA
Caporedattrice
#Saggio – Ama i vini rossi strutturati, longevi e profondi. *«Sono un po' sorpresa del risultato. Da giovane sarei stata del tutto d'accordo, ma il mio gusto è cambiato e oggi preferisco i vini leggiadri a quelli complessi, che bevo più di rado».*

Amarone della Valpolicella Classico Costasera 2016 Masi. Con il risotto all'Amarone. ***36 euro, masi.it***
Chianti Classico Poggio Teo Riserva 2018 Fattoria di Valiano. Con l'arrosto. ***23 euro, piccini1882.it***

VALENTINA VERCELLI
Esperta di vino
#Intenso – Perfetti i vini bianchi secchi, di bevuta complessa e intrigante. *«Anche se non ho un vino preferito, è vero che bevo più spesso i bianchi. Ora sono innamorata dei Riesling con bassa gradazione, equilibrio tra dolce e acido e... note di idrocarburo!».*

Gavi dei Gavi 2021 La Scolca. Con orata al sale. ***25 euro, lascolca.net***
Trentino **Pinot Bianco** Pràal 2019 Cantina Toblino. Con bocconcini di pollo alle erbe. ***24 euro, toblino.it***

BRENDAN ALLTHORPE
Art Director
#Spiritoso – La preferenza va ai vini spumanti fruttati, aciduli e leggermente dolci. *«Ho sicuramente un debole per i dolci, quando si tratta di cucinare, e un amore per l'aceto che hanno portato a questo risultato».*

Valdobbiadene **Prosecco Superiore Extra Dry** Millesimato 2021 Maschio. Con pane, burro e acciughe. ***7 euro, cantinemaschio.com***
Valdobbiadene **Prosecco Superiore Brut** Santa Margherita. Con capesante gratinate. ***12 euro, santamargherita.com***

Scopri il tuo profilo

Vinhood (*vinhood.com*) aiuta a conoscere il proprio carattere gustativo e a orientare le scelte sui tipi di vino più adatti: partite dalla «carta vino» e poi seguite il «test del gusto» rispondendo alle domande in sette passaggi.

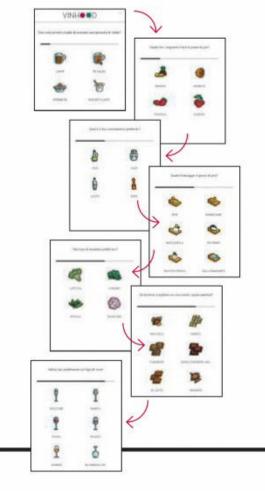



FOTO **R. LETTIERI**

LA PRIMAVERA È ESPLOSA

Anna Matscher, chef del ristorante stellato Zum Löwen in Alto Adige, ha preparato nella nostra cucina cinque piatti in cui fa incontrare la tradizione alpina con i sapori mediterranei. E con erbe e fiori aggiunge il suo inconfondibile tocco di stagione

ricette **ANNA MATSCHER**, testi **VALENTINA VERCELLI**, foto **GUIDO BARBAGELATA**, styling **CHARLOTTE MELLO TEGGIA**

VASETTI DI FIORI CON ERBA DI GRANO E CIOCCOLATO CARAMELLATO

TARTARA
DI MANZO FRITTA
NEL PANE
SCHÜTTELBROT

«Cerco sempre la freschezza, la leggerezza e la digeribilità e le erbe sono un aiuto straordinario»

TARTARA DI SALMERINO E MELA VERDE

TORTELLI AI CARCIOFI

«Tra l'inverno e la primavera uno dei sapori che più mi ispirano è l'amarognolo di carciofi, radici e cicorie»

«CARBONARA» DI SEPPIE, ASPARAGI E SPECK

VASETTI DI FIORI CON ERBA DI GRANO E CIOCCOLATO CARAMELLATO

Impegno Per esperti
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA MOUSSE BIANCA
200 g latte
200 g panna fresca
100 g zucchero – 4 tuorli
PER LA MOUSSE AL CARAMELLO
125 g cioccolato caramellato (in alternativa cioccolato al latte)
100 g panna fresca
PER LA MOUSSE ALL'ERBA DI GRANO
50 g cioccolato bianco
10 g erba di grano fresca o in polvere (si trova online)
¼ foglio di gelatina
PER LA TERRA DI CIOCCOLATO
25 g mandorle tritate finemente
25 g farina di frumento
25 g zucchero a velo
15 g cacao in polvere
25 g burro morbido
PER COMPLETARE
50 g cioccolato fondente
erba di grano – fiori edibili

PER LA MOUSSE BIANCA
Scaldate fino al bollore il latte con la panna fresca; amalgamate i tuorli con lo zucchero e aggiungeteli al composto di latte e panna; fate bollire a fiamma bassa finché la mousse non si sarà addensata.
PER LA MOUSSE AL CARAMELLO
Tritate il cioccolato e scioglietelo a bagnomaria, quindi mescolatelo con 80 g di mousse bianca e lasciate intiepidire. Montate la panna a neve ferma e incorporatela nel composto di cioccolato e mousse bianca.
PER LA MOUSSE ALL'ERBA DI GRANO
Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda. Scaldate 50 g di mousse bianca e scioglietevi la gelatina ben strizzata; mescolate con altri 100 g di mousse bianca. Tritate finemente l'erba di grano e mescolatela molto bene con il composto. Sciogliete il cioccolato bianco a bagnomaria, incorporatelo al resto del composto e lasciate raffreddare.
PER LA TERRA DI CIOCCOLATO
Amalgamate bene tutti gli ingredienti, stendete il composto in una teglia rivestita con carta da forno e infornate a 170 °C per 10 minuti circa. Sfornate, lasciate raffreddare e tritate finemente il composto.

PER COMPLETARE
Fondete il cioccolato e versatelo in una tasca da pasticciere.
Riempite una teglia con dei cubetti di ghiaccio e ricoprite tutto con un foglio di pellicola alimentare. Distribuite il cioccolato in strisce irregolari, che ricordino dei rami, sul letto di ghiaccio. Riponete in frigorifero e fate indurire. Togliete dal frigo e staccate i rami dalla pellicola. Fissate sui rami dei fiori edibili con una punta di cioccolato fuso e lasciate ancora indurire in frigorifero.
Componete i vasetti, distribuendo in ciascuno uno strato di mousse al caramello, poi uno di mousse all'erba di grano; inserite i rametti di cioccolato e qualche filo di erba di grano e ricoprite con terra di cioccolato. Serviteli subito oppure preparateli in anticipo e conservateli in frigo per 3 ore al massimo, aggiungendo la terra solo all'ultimo momento.
L'ERBA DI GRANO Si acquista online, in polvere. Per averla fresca, si può far germogliare in casa: acquistate i semi di grano e lasciateli al buio in acqua per due giorni; piantateli poi in un recipiente con pochissima terra; l'erba di grano crescerà in circa una settimana. In alternativa, per la guarnizione dei vasetti si può sostituire con foglioline di menta.

ANNA MATSCHER

Dopo gli studi a Vienna, Anna Matscher avrebbe dovuto fare la massaggiatrice e la cucina sarebbe rimasta una passione, se non avesse incontrato il futuro marito e ridato vita alla vecchia trattoria di Tesimo (BZ) dei nonni di lui, che insieme hanno trasformato nel ristorante stellato Zum Löwen. Autodidatta, ha una passione per le erbe, che coltiva nel suo grande orto e raccoglie nei boschi.

TARTARA DI MANZO FRITTA NEL PANE SCHÜTTELBROT

Impegno Medio
Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

300 g noce di manzo
200 g schüttelbrot (pane di segale secco e croccante)
200 g pangrattato
100 g ketchup
50 g cetriolini sott'aceto
30 g capperi sott'aceto
2 tuorli – 1 uovo
senape dolce
senape forte
scalogno – erba cipollina
erbe selvatiche o insalatina
olio di semi
olio extravergine di oliva
aceto di vino bianco
sale – pepe

Rifilate la noce di manzo e tagliatela prima a fettine, poi a striscioline e quindi a dadini.
Frullate 2 tuorli con un frullatore a immersione, versando a filo 150 g di olio extravergine di oliva, alternato a 150 g di olio di semi, ottenendo una maionese. Insaporitela con 1 piccolo scalogno tritato, ½ cucchiaino di senape dolce e ½ di senape forte, 1 cucchiaio →

di erba cipollina tritata, 1 cucchiaino di aceto, sale e pepe.
Preparate un condimento con 30 g di scalogno tritato, il ketchup, i cetriolini e i capperi sott'aceto tritati grossolanamente, 30 g di senape a piacere, 50 ml di olio, un pizzico di sale e uno di peperoncino. Mescolatelo con la carne; modellatela in palline di circa 50 g ciascuna.
Tritate lo schüttelbrot.
Sbattete l'uovo.
Passate le palline di carne prima nel pangrattato, poi nell'uovo sbattuto e quindi nello schüttelbrot tritato; passatele poi ancora nell'uovo sbattuto e nello schüttelbrot.
Scaldate in una pentola abbondante olio di semi e quando è a 190-200 °C tuffatevi le palline, poche per volta, e friggetele per 1 minuto.
Scolatele via via su carta da cucina.
Servitele con la maionese, erbe selvatiche o insalatina, come antipasto o come secondo piatto, regolando di conseguenza le porzioni.

TARTARA DI SALMERINO E MELA VERDE

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti più 24 ore di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g filetti di salmerino
250 g latte
1 arancia non trattata
1 limone non trattato
1 mela verde
panna acida – acetosella
peperoncino in polvere
timo – rosmarino – menta
prezzemolo
erbe selvatiche o insalatina
olio extravergine di oliva
sale

Preparate un condimento per il salmerino: mescolate 200 g di olio, con un paio di fette di arancia e un paio di fette di limone con la scorza, le foglioline di un paio di rametti di timo e un paio di rametti di rosmarino. Lasciate insaporire il condimento per almeno una giornata fuori del frigorifero, quindi filtratelo.
Pulite i filetti di salmerino, eliminando la pelle ed eventuali lische con una pinzetta. Tagliateli prima a striscioline per il lungo, poi a pezzetti piccoli, ottenendo una tartare.
Sbucciate la mela, riducetela a piccoli dadini e unitela alla tartare di salmerino, con 4-5 foglie di acetosella spezzettate e un pizzico di peperoncino in polvere; condite tutto con sale, la scorza grattugiata di ½ limone e il condimento filtrato. Mescolate bene e lasciate insaporire per 10 minuti.
Ricavate 30 g di rametti di rosmarino privi delle foglie e ben essiccati (potete lasciarli essiccare in casa, a temperatura ambiente, per 2-3 giorni); disponeteli in una pentola alta e bruciateli finché non cominciano a fare molto fumo. Inserite nella pentola un contenitore con il latte, mescolato con 1 cucchiaio di panna acida, sigillate la pentola con un coperchio e lasciate affumicare il composto per 20-30 minuti, ravvivando di tanto in tanto il fumo. Trasferite il composto di latte e panna acida in un pentolino, regolate di sale e scaldatelo senza farlo bollire, quindi frullatelo con un frullatore a immersione, finché non avrà una consistenza spumosa.
Tritate 6-7 foglie di menta, le foglioline di un rametto di timo, gli aghi di un rametto di rosmarino e una manciata di foglie di prezzemolo e mescolate tutto a 30 g di olio; regolate di sale e lasciate insaporire per almeno 15 minuti.
Distribuite la tartara di salmerino e mela nei piatti, completate con erbe selvatiche o un'insalatina, condite con l'olio alle erbe e la spuma affumicata e decorate a piacere con fiorellini edibili.
Servitela come antipasto.

TORTELLI AI CARCIOFI

Impegno Medio
Tempo 2 ore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g semola rimacinata di grano duro
50 g mascarpone
10 carciofi
5 tuorli – scalogno – aglio
brodo vegetale
farina – burro chiarificato
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
timo – sale

Mondate i carciofi, eliminando tutte le parti più fibrose, tagliateli a metà ed eliminate le barbine interne.
Cuocetene 7 in una padella con olio, sale e 1 spicchio di aglio sbucciato per 3-4 minuti; sfumate con una spruzzata di vino bianco e proseguite la cottura con il coperchio per circa 30 minuti, finché non saranno ben morbidi; frullateli con il mascarpone, regolando eventualmente di sale. Trasferite il ripieno dei tortelli in una tasca da pasticciere.
Impastate la semola di grano duro con i tuorli e 10 g di acqua. Stendete la pasta ricavando una sfoglia di circa 2 mm di spessore. Dividetela in quadrati di circa 8 cm di lato. Spennellate la superficie con acqua, mettete una noce di ripieno nel centro del quadrato, quindi chiudete i tortelli prima a triangolo, poi avvicinate le due punte e rigiratele, chiudendo il tortello.
Tagliate 2 carciofi a fettine sottilissime e cuoceteli in olio di oliva con ½ scalogno tritato per 3-4 minuti, finché non saranno croccanti, quindi aggiungete una spruzzata di vino bianco, lasciate sfumare, unite 30 g di brodo vegetale e proseguite la cottura per altri 3-4 minuti.
Tagliate il carciofo rimasto a fettine sottilissime, infarinatelo leggermente e friggetelo in olio bollente per 1 minuto, quindi scolatelo su carta da cucina.
Cuocete i tortelli in abbondante acqua bollente salata, finché non saranno venuti a galla, quindi scolateli con un mestolo forato.
Fondete in una padella un paio di cucchiai di burro chiarificato, profumato con un paio di rametti di timo, e versatelo sui tortelli.
Distribuite i carciofi al vino bianco nei piatti, con il loro intingolo, quindi i tortelli conditi con il burro al timo, e completate con le fettine di carciofo fritto.

«CARBONARA» DI SEPPIE, ASPARAGI E SPECK

Impegno Medio
Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g asparagi bianchi
200 g seppie pulite
8 fette di speck
2 tuorli – peperoncino
limone – brodo vegetale
olio extravergine di oliva
olio di semi – aneto – sale

Preparate una maionese piccante: frullate i 2 tuorli unendo a filo 150 g di olio extravergine, alternato

a 150 g di olio di semi. Trasferite la maionese in una ciotola, aggiungete 20 ml di brodo vegetale, una spruzzata di succo di limone e una punta di peperoncino tritato, mescolate bene e regolate di sale.
Scaldate una padella con abbondante olio di semi e friggetevi le fette di speck tagliate a metà, finché non saranno croccanti. Scolatele su carta da cucina e riducetene in briciole la metà, strofinandole in un foglio di carta da cucina, così da eliminare bene l'unto; tenete da parte gli altri 8 pezzi per la guarnizione finale.
Rosolate le seppie in olio extravergine di oliva a fiamma viva con un pizzico di peperoncino, per 1 minuto; unite una spruzzata di succo di limone e un pizzico di sale e spegnete. Lasciate intiepidire e tagliatele a striscioline sottili.
Pelate gli asparagi, eliminate la parte finale del fusto e affettateli prima sottilmente per il lungo con una mandolina o un pelapatate e poi a striscioline verticali, rendendoli simili a degli spaghetti. Cuoceteli in acqua bollente salata per 3 minuti. Scolateli su carta assorbente.
Mescolate le seppie e gli asparagi e conditeli con la maionese, tenendone da parte qualche cucchiaio; regolate eventualmente di sale.
Distribuite la «carbonara» nei piatti, completate con le briciole di speck, foglioline di aneto e la maionese rimasta; guarnite ciascun piatto con fette di speck e portate in tavola.
Servitela come antipasto.

In tutte le fotografie, piatti, bicchieri, vasi, sottopiatti di giunco, tagliere, tovaglia e tovaglioli, cesto, sedia **Vicolo Via Mameli**, posate **Mepra**, vassoio di metallo collezione privata, fiori **Manifesto Flowers**.

AGNELLO CONFIT

Impegno Facile
Tempo 2 ore e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **4 patate grandi**
- **4 pomodori secchi**
- **2 spalle di agnello**
- **2 scalogni**
- **2 gambi di sedano**
- **2 carote**
- **2 cipolle**
- **ossi di agnello**
- **olive taggiasche**
- **aglio**
- **rosmarino**
- **timo – alloro**
- **prezzemolo tritato**
- **vino bianco**
- **burro**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe in grani**

Salate e pepate le spalle di agnello e rosolatele uniformemente in una casseruola con qualche cucchiaio di olio; unite 4 spicchi di aglio tagliati a metà, 1 scalogno, 1 carota, 1 gambo di sedano e 1 cipolla, tritati grossolanamente, 1 rametto di rosmarino e qualche rametto di timo; fate arrostire per qualche minuto.
Ricoprite tutto con abbondante olio extravergine di oliva (ne servirà almeno 1 litro); non appena si sarà scaldato, trasferite la casseruola in forno a 120 °C e lasciate cuocere per circa 2 ore.
Rosolate gli ossi di agnello con qualche cucchiaio di olio, un trito di carota, sedano e cipolla, un paio di spicchi di aglio e qualche grano di pepe. Quando saranno ben dorati, sfumate con ½ bicchiere di vino, lasciate evaporare, unite un paio di foglie di alloro, qualche rametto di timo e rosmarino, coprite con acqua e proseguite la cottura per 2 ore.
Filtrate il liquido di cottura e lasciatelo addensare in un pentolino con una noce di burro.
Pelate le patate, tagliatele a cubetti e cuocetele in padella con un velo di olio per circa 8-10 minuti, muovendole di continuo; salatele, spegnete e unite 1 cucchiaio di prezzemolo tritato.
Tritate in modo grossolano i pomodori secchi con una manciatina di olive.
Servite l'agnello con le patate, condite con il fondo di cottura e completate con i pomodori e le olive tritati.

MERINGHE CHE MAGIA

Italiana, svizzera, francese (anche vegana): sono tre le lavorazioni di albume e zucchero, a caldo e a freddo, per ottenere una consistenza compatta, friabile o cremosa

ricette **DEBORA VELLA**, testi **ANGELA ODONE**, foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **BEATRICE PRADA**

SVIZZERA
SPUMINI

Impegno Medio
Tempo 2 ore
Vegetariana

Che cosa serve per 80 pezzi:

100 g albume
100 g zucchero a velo
100 g zucchero semolato

Mescolate l'albume con i due zuccheri usando una frusta a mano. Poi portate la ciotola su un bagnomaria caldo ma non bollente e proseguite a montare fino a raggiungere 60 °C. Togliete dal fuoco e proseguite a montare con le fruste elettriche o la planetaria. La meringa sarà pronta quando, sollevando la frusta, si formerà un ciuffo sodo e lucente. Trasferitela in una tasca da pasticciere con bocchetta dentellata e distribuitela in ciuffetti in una teglia foderata di carta da forno. Infornateli a 90 °C per 1 ora e 30 minuti.

LE CARATTERISTICHE Aggiungendo agli albumi tutto lo zucchero in una volta si ottiene un composto molto stabile, compatto una volta cotto. Per la sua stabilità, è ideale, da crudo, come base per i semifreddi.

ITALIANA
MOUSSE DI FRUTTI ROSSI

Impegno Medio
Tempo 50 minuti
più 5 ore di raffreddamento

Che cosa serve per 6 persone:

400 g zucchero semolato
170 g lamponi
160 g albumi
120 g panna fresca
70 g meringa
50 g ribes
8 g gelatina alimentare – menta

Preparate uno sciroppo: cuocete lo zucchero in un pentolino con 100 g di acqua portandolo a 121 °C. Intanto iniziate a montare gli albumi; colatevi poi a filo lo sciroppo a 121 °C, continuando a montare. Proseguite finché la meringa non sarà raffreddata. Ammollate la gelatina in acqua fredda. Frullate 150 g di lamponi con il ribes e passate la polpa al setaccio. Scaldate metà della polpa di frutti rossi con la gelatina strizzata, facendola sciogliere bene. Montate solo in parte la panna. Mescolate le due polpe di frutti rossi, incorporate la meringa mescolando finché il composto non sarà omogeneo, poi unite la panna. Distribuite in 4 o 6 coppette. Fate riposare in frigo per 5-6 ore, o per 2 ore nel freezer. Completate con ciuffetti di meringa, lamponi, ribes e foglioline di menta.

LE CARATTERISTICHE Preparata con lo zucchero cotto, che sterilizza l'albume, l'italiana è una meringa cremosa ottima al naturale o fiammeggiata. Ideale anche come base dei semifreddi. Per una maggiore morbidezza, scaldate lo zucchero solo a 115-117 °C.

FRANCESE MERINGATA

Impegno Medio
Tempo 2 ore e 15 minuti
Vegetariana

Che cosa serve per 4-6 persone:

200 g zucchero semolato
150 g panna fresca
100 g albume (circa 3)
20 g zucchero a velo
limone
mango
fragole

Raccogliete in una ciotola gli albumi con lo zucchero semolato e montateli con le fruste elettriche oppure con la planetaria alla media velocità. Per una consistenza più ariosa, aggiungete lo zucchero in tre riprese: quando la meringa prende consistenza e diventa lucida potete aggiungere la seconda parte e così fino a terminarlo. (Per eliminare ogni eventuale traccia di grasso che impedirebbe all'albume di montare, strofinate l'interno della ciotola degli albumi con uno spicchio di limone). Raccoglietela in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia (ø 1 cm); su un foglio di carta da forno disegnate un disco (ø 20 cm), girate il foglio e disponetelo sulla placca del forno «incollandolo» con un puntino di meringa. Distribuite la meringa partendo dal centro del disco disegnato seguendo un percorso a spirale e riempiendo tutta l'area del cerchio. Su un'altra placca foderata di carta da forno formate un trentina di ciuffetti di meringa. Raccogliete il resto in un'altra tasca e tagliate la punta così da avere un foro di non più di 2-3 mm. Formate delle lunghe strisce sulla carta da forno e dei piccoli ciuffetti. Infornate a 90 °C per circa 1 ora e 30 minuti. Montate la panna con lo zucchero a velo. Distribuite la panna con una tasca da pasticciere creando una spirale sul disco di meringa e decorate con bastoncini di mango, spicchi di fragola, strisce spezzate di meringa e ciuffetti sbriciolati.

LE CARATTERISTICHE Per una consistenza più arieggiata e leggera, aggiungete lo zucchero in più riprese.

VEGANA
CON GANACHE

Impegno Medio
Tempo 2 ore
più 2 ore di raffreddamento
Vegetariana

Che cosa serve per 4-6 persone:

PER LA MERINGA
100 g acqua faba (liquido di governo dei ceci)
100 g zucchero a velo
100 g zucchero semolato
2 ml succo di limone
PER LA GANACHE
90 g polpa di frutto della passione
80 g cioccolato bianco
70 g panna di soia
18 g burro di cacao

PER LA MERINGA
Mescolate lo zucchero semolato con quello a velo. Versate l'acqua faba con il succo di limone nella planetaria e iniziate a montare. Dopo che si sarà formata un po' di schiuma iniziate ad aggiungere il mix di zuccheri e continuate a montare fino a quando la meringa non sarà soda e lucida. Raccoglietela in una tasca da pasticciere con la bocchetta da Saint-Honoré e formate 8-12 meringhe a onda su un foglio di carta da forno. Infornate a 90 °C per 1 ora e 30 minuti circa.
PER LA GANACHE
Frullate la polpa del frutto della passione e filtratela attraverso un colino fine. Sminuzzate il cioccolato bianco e fondetelo su un bagnomaria o nel microonde, in brevi riprese finché non comincerà a fondersi. Sciogliete a parte il burro di cacao nel microonde. Intiepidite leggermente il succo di frutto della passione. Unite il burro di cacao e il cioccolato fusi mescolando con una spatola di silicone, poi incorporate il succo. Lasciate riposare per almeno 2 ore in frigorifero. Montate la panna di soia e aggiungetela alla ganache. Raccoglietela in una tasca da pasticciere. Accoppiate due meringhe farcendole con la ganache. Decorate a piacere con fiori eduli. **LE CARATTERISTICHE** Si tratta di una meringa stabile, che una volta cotta risulta gessosa ma piuttosto leggera. Non si avverte la differenza con le meringhe di albumi.

UNA LEGGENDA DELLA BASSA

Con la sua cucina schietta e rigorosa in cui fondeva ricette popolari e finezze della corte parmense, Mirella Cantarelli è stata un modello insuperato della trattoria di qualità. Come racconta la sua faraona in cartoccio di creta, resa preziosa da lunghissimi tempi di preparazione e di cottura

di **MARCO BOLASCO**

FOOD STYLING **J. NÉDERLANTS**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

La nostra versione della faraona alla creta della cuoca Mirella Cantarelli, nella pagina accanto nella sua trattoria, retrobottega della tabaccheria-drogheria di Samboseto di Busseto, nel Parmense. L'ultima cena fu servita il 31 dicembre 1982.

Piatti **Nenè la brocante**, calici **Zafferano Italia**.

Alla fine di quest'anno saranno quarant'anni dal giorno in cui la trattoria Cantarelli ha chiuso. E non v'è dubbio alcuno che Peppino e Mirella Cantarelli siano già nel mito. Perché questa piccola bottega-trattoria di Samboseto di Busseto è parte di intrecci culturali e artistici come pochi altri ristoranti italiani, dai racconti di Mario Soldati, con il suo *Viaggio nella valle del Po*, a *Novecento* di Bertolucci, che vide più di una scena girata nel comune di Busseto e il cast seduto a quella tavola, Gérard Depardieu e Robert De Niro in testa (nella foto, di spalle con Stefania Sandrelli e Bernardo Bertolucci alla macchina da presa sul set del film). Ma Cantarelli è molto altro e sicuramente possiamo considerarlo l'antesignano del modello di trattoria di qualità, di luogo capace di accostare al grande vino l'eccellenza delle materie prime e di farlo senza fronzoli: praticamente il ristorante ideale.

Per capire quale fosse il tratto distintivo della cucina di Mirella Cantarelli bisognava passare prima dalla bottega di Peppino, che potete immaginare simile a uno spaccio di provincia, di quelli che legavano la presenza di un posto telefonico pubblico alla vendita di un po' di prodotti, alimentari e non, di prima necessità: un posto di servizio. Ma su quegli scaffali si trovavano bottiglie di Champagne e di Bordeaux, sull'affettatrice sedevano incredibili e sopraffini culatelli e prosciutti (siamo nella Bassa parmense!) e nel mezzo il patron a dispensare consigli con garbo e sapienza. Il retrobottega celava invece una sala linda e accogliente, in cui le tovaglie bianche erano nobilitate da piccoli oggetti d'argento come la spazzola per togliere le briciole.

La cornice perfetta per una gastronomia schietta ma sempre rigorosa, per la nobilitazione delle ricette della tradizione: savarin di riso con la lingua, tortellini in brodo, faraona alla creta. Ricette familiari delle feste per piatti che, come nel caso della faraona, presentavano caratteristiche diverse da campanile a campanile, da nonna a nonna, e che mescolavano saggezza popolare a precisione millimetrica. La faraona alla creta, poi, richiedeva una cura nella preparazione e un tempo di cottura infiniti che la rendevano ancora più preziosa e attesa, e facevano di questo cartoccio avvolto nella terra un mito nel mito.

Tutte attenzioni e tempi che questa straordinaria casa riservava ai propri piatti e ai propri ospiti, mettendo in mostra il lato più incisivo della tradizione gastronomica nostrana: l'unione di elementi e storie semplici con i prodotti e le etichette più preziosi, che si trattasse di Parmigiano Reggiano o di vino francese, di Lambrusco e cappelletti. Non erano in tanti, allora, a saper coniugare la cultura gastronomica italiana alla grande tecnica di cucina, in tempi in cui quest'ultima si esprimeva troppo spesso in salsa francese. Da Cantarelli no, e da Cantarelli il trionfo del buono trovava il suo coronamento nel modo di stare a tavola, perché il nostro modo di mangiare non è fatto solo di sapori ma anche di convivialità, quella che tanti ci invidiano. Anche per questo Cantarelli è entrato nel mito: esserci potuti andare o meno è ancora motivo di vanto fra gli appassionati di gastronomia e uno spartiacque nella conoscenza della storia della ristorazione. ■

FARAONA ALLA CRETA
Impegno Medio
Tempo 3 ore e 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **1,5 kg creta (si trova in colorificio)**
- **1,3 kg faraona già pulita**
- **rosmarino**
- **aglio**
- **salvia**
- **bacche di ginepro**
- **burro**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**
- **pepe in grani**

Bruciacchiate sulla fiamma i residui di piume della faraona, sciacquatela e asciugatela tamponandola con carta da cucina.
Tritate le foglie di 1 rametto di rosmarino con 1 spicchio di aglio, 1 ciuffo di salvia, 1 cucchiaino di bacche di ginepro e 1 di pepe; amalgamate tutto con 30 g di burro morbido e una presa di sale e introducete il composto all'interno della faraona.
Massaggiatela esternamente con 10 g di burro, applicate qualche foglia di salvia e di rosmarino e cospargete con un po' di sale e pepe macinato.
Avvolgete la faraona in un foglio di carta da forno bagnato e strizzato.
Stendete la creta su un piano di marmo, di ceramica o di acciaio ben oliato (così potrete staccarla facilmente senza romperla); tiratela con il matterello fino a ottenere un foglio spesso 4-5 mm.
Avvolgete la faraona nel foglio di creta, sigillandola; accomodatela in una placca foderata di carta da forno.
Cuocetela in forno a 130 °C per 1 ora; poi 1 ora a 160 °C; infine 1 ora a 180 °C.
Sfornate la faraona e lasciatela intiepidire. Trasferitela quindi nel piatto di portata e spaccate la creta direttamente in tavola.

Bio Val Venosta, storie di passione

In Val Venosta, le mele Bio sono il simbolo dell'amore degli agricoltori per il territorio.

Abbracciato dalle Alpi, il paesaggio fiabesco della Val Venosta regala emozioni e colori unici. Nel fondovalle prosperano rigogliosi meleti, i cui fiori inebriano di profumo e di sfumature i prati, attirando il ronzio di api indaffarate. Qui, cullate da un vento leggero, brillano sotto il sole cocente le deliziose Mele Val Venosta. In questa cornice di spazi incontaminati, regna un ecosistema naturale straordinario.

Una bellezza senza limiti da preservare e da tutelare. Così, molti agricoltori della Valle hanno scelto di convertirsi alla produzione biologica, sostenibile e a impatto minimo sull'ambiente per la produzione delle famose mele dal gusto sopraffino. Tra loro c'è Florian, un melicoltore di Laces che, come molti giovani della Val Venosta, ha ereditato il maso di famiglia e ha optato per questo tipo di produzione, non senza riscontrare qualche problematica iniziale. Dopo un primo difficoltoso raccolto, Florian non si è arreso, bensì ha moderato la sua naturale tendenza al perfezionismo ed ha imparato a conoscere i ritmi della natura e come questa influenzi le sue attività quotidiane:

È il profondo legame tra agricoltore e ambiente che ha reso la Val Venosta una zona di eccellenza in Europa per la coltivazione del biologico. La passione degli agricoltori, il loro amore per il territorio e per il mestiere secolare della melicoltura, tramandata di padre in figlio, sono determinanti per l'eccellenza delle Mele Val Venosta. Florian è uno dei più di 250 agricoltori biologici a testimoniare l'amore per la Valle tramite "BioGraphy", un originale progetto volto a ridurre la distanza tra produttore e consumatore e a consentire la tracciabilità della mela bio preferita per conoscerne l'origine. Infatti, su tutte le confezioni di mele biologiche della Val Venosta, è possibile inquadrare il codice QR presente sull'etichetta e scoprire la storia del produttore biologico di riferimento. Sul sito è disponibile, inoltre, una galleria di immagini e di video per comprendere la profonda passione che unisce ogni agricoltore alla Valle e che lo conduce inevitabilmente a una scelta Bio.

> *"Sono stato costretto a sciogliere alcune rigidità del mio carattere, così ho imparato a capire meglio la natura e ad accettare la sua collaborazione incondizionatamente. Perché chi sceglie la produzione biologica ama la natura e la asseconda."*

INQUADRA IL QR CODE E **SCOPRI** LE **STORIE** DEI **NOSTRI MELICOLTORI**

Ripieno setoso e fragrante di latte, con agrumi e scagliette di cioccolato fondente. Ispirato a una selezione di materie da artigiani che lavorano al meglio, i nostri dolci di carnevale sono un boccone irresistibile di GABRIELE ZANATTA

ANCORA UNO...

TORTELLI FRITTI DI RICOTTA, CANDITI E CIOCCOLATO

Impegno Medio **Tempo** 1 ora più 30 minuti di riposo **INGREDIENTI PER 16 PEZZI**

250 g ricotta ovina **50 g cioccolato fondente** **60 g agrumi canditi** **40 g miele di erica**

CATENE PRODUTTIVE VIRTUOSE

1. Latte di pecore da pascoli di 200 ettari in Val d'Orcia. **2.** Mungitura all'alba e processo di pastorizzazione immediato a 72 °C. **3.** Introduzione di fermenti lattici, addensamento, cagliata. **4.** Pressatura in stampi, spurgo del siero in eccesso, lavorazione a 82 °C. **5.** Vendita in giornata.

Il **Caseificio Cugusi** di Montepulciano esibisce fiero le radici sarde dei suoi fondatori Raffaele e Maria che si trasferirono in Val d'Orcia alla fine degli anni Sessanta. La ricotta ovina fresca (disponibile anche in versione salata) si distingue per eleganza e piacevole «pannosità».

1. Selezione di fave di cacao dai Paesi più vocati: Colombia, Ecuador, Venezuela, Messico e Tanzania. **2.** In laboratorio, pulitura meccanica e tostatura con aria calda e debatterizzazione. **3.** Raffinazione con mescolamento tra massa di cacao, zucchero e burro di cacao. **4.** Concaggio per preservare gli aromi e colaggio in stampi. **5.** Confezionamento manuale.

La storia di **Guido Gobino** ha inizio nel 1964 con Giuseppe. Il figlio Guido ha impresso una svolta importante al marchio torinese, facendone uno dei più stimati della cioccolateria non solo italiana. Il segreto? Lavorare su creatività e gusto anche tra gianduiotti, cremini, dragées e tavolette.

1. Ricerca delle migliori arance e limoni del Val di Noto, per conoscenza diretta dei contadini. **2.** Selezione del punto perfetto di maturazione del frutto. **3.** Lavaggio e sbucciatura degli agrumi entro 24 ore, scottatura al vapore. **4.** Marinatura in sciroppo di zucchero e acqua per 3 settimane. **5.** Pulitura nello sciroppo bollente, confezionamento.

Difficile trovare in Italia canditi più buoni per consistenza, colore, profumo, aroma. Il merito è di Corrado Assenza, artigiano straordinario e silenzioso al timone del **Caffè Sicilia** di Noto (SR), un tempio di tante altre cose buone, fresche e secche: cassate, cannoli, brioche, granite... I canditi sono in vendita anche online.

1. Api «nomadi» condotte in Maremma, accanto all'oasi del WWF di Capalbio, a fine giugno. **2.** Miele raccolto a fine luglio, smielato in laboratorio e filtrato. **3.** Decantato, disidratato naturalmente in silos di acciaio (e non scaldato artificialmente). **4.** Confezionato in barattoli e venduto nel tempo più breve possibile per non disperdere ricchezza e freschezza.

Mieli Thun è la creatura di Andrea Paternoster, apicoltore visionario scomparso che ha trasmesso i segreti del mestiere alle figlie Francesca ed Elena. Declinano al plurale: «mieli» perché ognuno ha preziose particolarità. Come gli altri, il miele di erica è «crudo», monofloreale e si distingue per il profumo di caramello e caffè.

300 g farina
40 g zucchero
30 g burro fuso
2 uova
latte
limone
albume
sale
olio di arachide

Mescolate la farina con lo zucchero e la scorza grattugiata di ½ limone. Unite le uova sbattute e 80-85 g di latte, quindi il burro fuso e una presa di sale. Lavorate il composto finché non sarà omogeneo, poi fatelo riposare in frigo, coperto, per 30-40 minuti. Preparate il ripieno: fate asciugare la ricotta su un doppio foglio di carta da cucina per 30 minuti. Lavoratela quindi con il miele, mescolandola con una frusta. Incorporate i canditi e il cioccolato sminuzzati. Stendete la pasta su un piano di legno infarinato, a uno spessore di 3 mm; ritagliatevi dei dischi (ø 8 cm)e mettete al centro di ciascuno 1 cucchiaino di ripieno. Bagnate i bordi dei dischi con un po' di albume, richiudeteli a metà premendo bene sui bordi. Friggeteli in olio di arachide a 175 °C per circa 3 minuti, finché non saranno dorati. Serviteli a piacere con zucchero a velo.

RICETTA J. NÉDERLANTS, TESTO RICETTA L.FORTI, LEFOTO R. LETTIERI, F. ASSENZA, STYLING B. PRADA

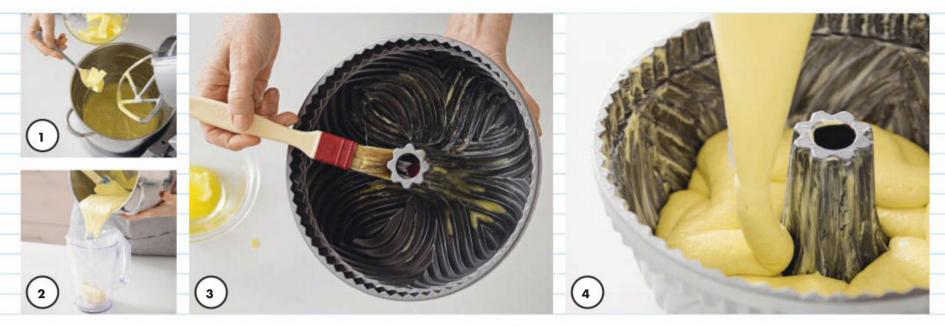
RICETTE SFIDANTI

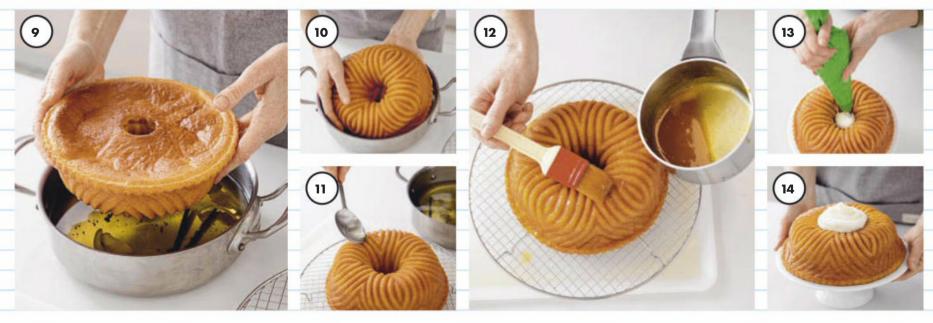
CIAMBELLA-BABÀ

Questo impasto soffice, cotto di solito in piccoli stampi, nella forma a torta richiede particolare delicatezza: seguite Joëlle Néderlants per dargli la giusta elasticità, in modo da non romperlo quando viene imbevuto

RICETTA J. NÉDERLANTS, TESTI L. FORTI, FOTO R. LETTIERI, STYLING B. PRADA

PREPARAZIONE PASSO PASSO

TEMPO: 1 ora e 10 minuti più 4 ore di riposo
CHE COSA SERVE PER 8 PERSONE: 530 g di zucchero semolato, 450 g di farina 0, 250 g di rum ambrato, 220 g di latte, 150 g di gelatina di albicocca, 130 g di burro, 20 g di lievito di birra fresco, 18 g di miele di acacia, 7 g di sale, 4 uova piccole, 1 baccello di vaniglia, limone, burro per lo stampo, panna e frutta per decorare

1. Versate la farina e il lievito sbriciolato, 30 g di zucchero e il miele nella ciotola della planetaria. Aggiungete il latte e le uova leggermente sbattute. Avviate la macchina con il gancio a foglia e amalgamate tutto, quindi unite il burro ammorbidito, a pezzetti, e incorporatelo. Infine aggiungete il sale e lavorate per 5-6 minuti, finché il composto non prende forza, pur rimanendo molto fluido. La lavorazione è importante per rendere l'impasto elastico ed evitare che il babà si rompa dopo essere stato imbevuto. **2.** Raccogliete l'impasto in una tasca da pasticciere. **3-4.** Imburrate uno stampo a ciambella liscio o scanalato (ø 22 cm) e versatevi l'impasto. Livellatelo battendo lo stampo sul piano di lavoro.

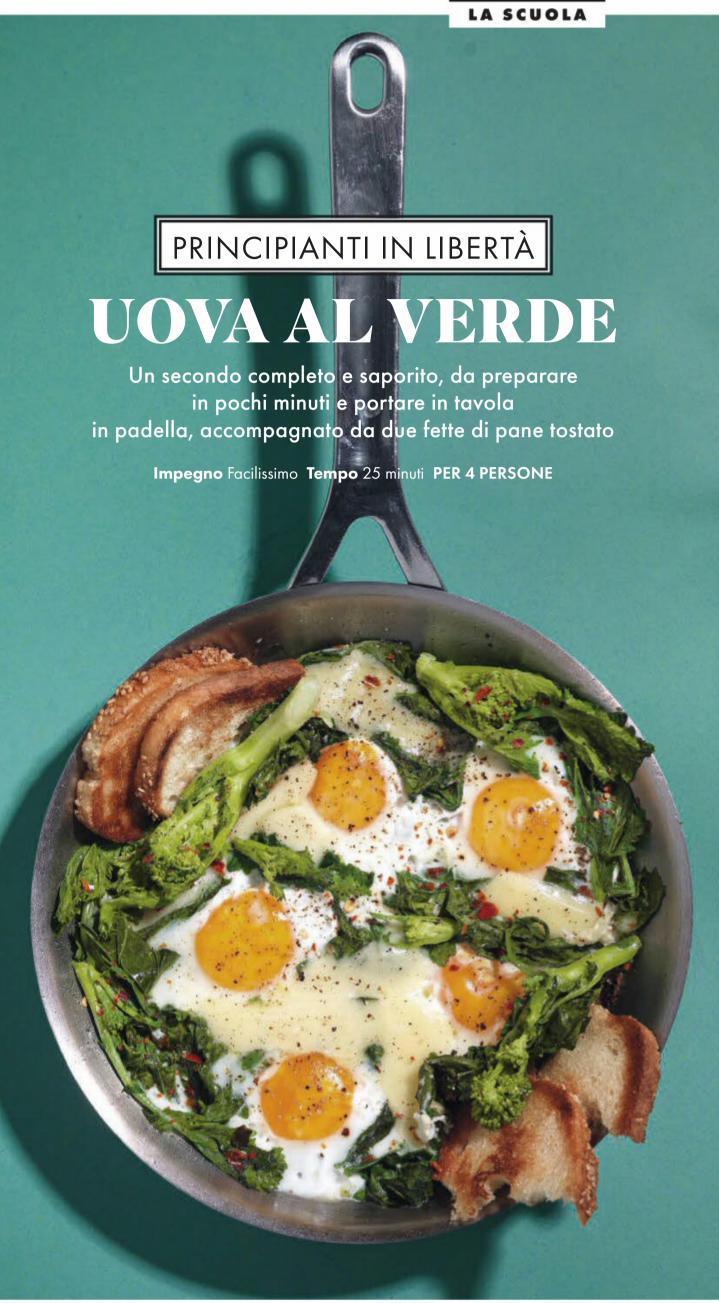
5. Coprite con un canovaccio e lasciate lievitare per circa 1 ora e 30 minuti, finché l'impasto non arriva a 2 cm sotto il bordo. **6.** Cuocetelo nel forno statico a 160 °C per 45 minuti circa. **7.** Fate bollire 1 litro di acqua con 500 g di zucchero, la vaniglia aperta per il lungo e 2-3 scorze di limone. Spegnete e unite il rum. Fate intiepidire e togliete vaniglia e limone. **8.** Sfornate la ciambella e sformatela su una gratella, a raffreddare.

9-10. Quando sia lo sciroppo sia la ciambella saranno freddi, bagnate delicatamente quest'ultima nello sciroppo, immergendola prima dalla parte superiore e poi dalla base. Per facilitare questa operazione, potete porla su una piccola gratella con i piedini rivolti verso l'alto, da usare come manici. In questo modo eviterete di maneggiarla, rischiando di romperla. Lasciatela immersa per 2 ore. **11.** Scolate il babà dallo sciroppo e lasciatelo sgocciolare sulla gratella, mentre terminerete di bagnarlo sulla parte superiore. **12.** Sciogliete la gelatina di albicocca in un pentolino e spennellatela sulla superficie del babà. **13-14.** Guarnitelo al centro con panna e frutta a piacere.

PRINCIPIANTI IN LIBERTÀ

UOVA AL VERDE

Un secondo completo e saporito, da preparare in pochi minuti e portare in tavola in padella, accompagnato da due fette di pane tostato

Impegno Facilissimo **Tempo** 25 minuti **PER 4 PERSONE**

NELLA LISTA DELLA SPESA

400 g di **cimette di rapa**: quelle bio surgelate di Alce Nero sono coltivate in Puglia e pronte all'uso. 30 g di **formaggio**: noi abbiamo scelto il più classico, l'Emmentaler Dop, lo svizzero con i buchi, perfetto da fondere. 5 **uova**, 1 spicchio di **aglio**, **olio extravergine di oliva**, **sale**, **pepe**, **peperoncino**.

LA RICETTA

VERDURE

Scaldate in una padella un filo di olio con 1 spicchio di aglio schiacciato e un pizzico di peperoncino. Unite le cime di rapa e cuocetele finché non si saranno scongelate del tutto e l'acqua non sarà evaporata.

UOVA

Quando l'olio sfrigolerà di nuovo, aggiungete le uova, salatele e cuocetele a fuoco un po' più basso per 5 minuti circa.

FORMAGGIO

Dopo 2 minuti di cottura, unite l'emmentaler a fettine, distribuendolo un po' sulle uova e un po' sulla verdura. Completate con sale, pepe e peperoncino.

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI, AG. 123RF**, STYLING **B. PRADA**

I NOSTRI CORSI

PASSARE OLTRE LA GRIGLIA

Davanti al bbq sono gli uomini a prendere il comando. Ma sapranno cucinare la carne anche in altri modi?

Dedichiamo a tutti i papà gastronomi il nostro corso Le Carni, che insegna a conoscerne, trattarne e cucinarne tutte le tipologie. Articolato in tre lezioni di tre ore ciascuna, affronta materie prime e tecniche diverse, spaziando ben oltre la griglia: nella prima lezione si parla di carne di manzo e vitello, cruda, arrostita, in polpette, ripiena; la seconda lezione è dedicata al maiale: costine, costoletta, bocconcini e stinco; la terza tratta gli animali da cortile: pollo, anatra e agnello. Tra i piatti proposti alcuni grandi classici come la tartare di manzo e lo stinco di maiale alla birra. Il corso si tiene presso le aule della nostra sede (Super Green Pass e mascherina ffp2 per partecipare) e comincia il 10 marzo, con lezioni a cadenza settimanale. Il costo è di 220 euro (oppure 90 euro le lezioni singole). Info e iscrizioni sul nostro sito.

FOTO ARCH. LCI

TRA GLI ALTRI...

VERDURE: A TAVOLA CON L'ORTOLANO
Durata e prezzo:
1 lezione di 3 ore, 90 euro.
Argomenti trattati:
Uovo affogato in carciofo, Agnolotti di patate e nocciole, Cupoletta di verza fondente con formaggio, frullato di bietole e semi di girasole tostati.
Date: 8,11,12 marzo.

INFO E CONTATTI

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è in piazzale Cadorna 5,
ingresso via San Nicolao 7,
20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 02 49748004

Scoprite gli altri corsi sul nostro sito
scuola.lacucinaitaliana.it

A CRONOMETRO

GIÀ PRONTA?

Se tagliate le patate molto piccole, cuoceranno in fretta, insieme con la pasta. Da condire poi nella stessa casseruola

TOTALE 25 MINUTI

CHE COSA SERVE PER 4 PERSONE
500 g di patate,
320 g di pasta tipo conchiglie,
300 g di provola,
menta fresca
sale, pepe

IN 10 MINUTI
Portate a bollore una casseruola di acqua, poi salatela. Intanto, pelate le patate e tagliatele a cubetti di circa 1 cm di lato. Tagliate a cubetti anche la provola e tenetela da parte.

IN 13 MINUTI
Immergete le patate nell'acqua bollente; dopo 2 minuti, unite le conchiglie (scegliete un formato che cuocia in 11 minuti, calcolando che per le patate servono in tutto 13 minuti).

IN 2 MINUTI
Scolate pasta e patate conservando un po' di acqua di cottura. Rimettete la pasta in casseruola e mantecatela con la provola e 3 mestoli di acqua di cottura. Servite con pepe e menta.

RICETTA J. NÉDERLANTS, TESTI L. FORTI, FOTO R. LETTIERI, STYLING B. PRADA

Come tutti, anche noi facciamo la spesa. Ecco quello che abbiamo messo nel carrello per la cucina di questo numero

1. Ottima la tenuta di cottura del Carnaroli **Le Stagioni d'Italia**, proveniente dall'area del Delta del Po, vocata alla coltivazione del riso. **2.** I savoiardi Vicenzovo sono, insieme agli amaretti, i biscotti storici prodotti dall'azienda **Matilde Vicenzi**. Con ingredienti tutti italiani, ideali da inzuppare, acquistano la consistenza giusta per i dolci al cucchiaio. **3.** Da tenere sempre in cucina, **Grana Padano Dop** si grattugia sulla pasta o si mescola ai ripieni ed è un delizioso spuntino quando serve una carica in più.

4. Il «**latte fieno**» Stg (Specialità tradizionale garantita) è il latte con il Marchio di Qualità Alto Adige, ottenuto da bovine nutrite solo con erba, fieno e cereali. **5.** 100% farina di grano saraceno integrale e biologica per questi spaghetti **Felicia**, ricchi di proprietà antiossidanti e senza glutine. **6.** **Baule Volante** produce il famoso Pane Carasau sardo con semola integrale, acqua, lievito e sale: per snack o lasagne. **7.** Le olive di Gaeta Dop sono una delle eccellenze del Lazio, già descritte come preziose da Virgilio nell'*Eneide*. **Madama Oliva** le confeziona in vaschette richiudibili.

EN

8 9 10

8. Ha un carattere ben definito l'**Olio Toscano Igp**, garantito dal Consorzio di tutela: è molto legato al suo territorio e, insieme a sensazioni di fruttato o di mandorla, ha note amare e piccantine, in un insieme deciso e armonioso. **9.** Nei reparti macelleria di **Iper la grande i** si trovano tagli freschi selezionati come le fettine di vitello di razza piemontese. **10.** I fagioli di soia Edamame, proposti da **Orogel** già sgranati, sono coltivati esclusivamente in Italia, nelle pianure del Po. Vengono raccolti ancora verdi e tenaci, subito lavorati e immediatamente surgelati.

11. Surgelati puliti ma con la loro pelle, i filetti di orata di **Meno30** sono adatti a tutti i tipi di cottura. Si scongelano a temperatura ambiente in circa 1 ora. **12.** Si distingue per l'assenza di spine e per le coste più sottili il cardo di Bologna; è uno dei prodotti di **Agribologna**, Consorzio per la produzione e la commercializzazione di ortofrutta. **13.** La pasta calamarata deve il suo nome alla forma che ricorda gli anelli di calamaro. **Voiello** la produce con Grano Aureo, che le dà una formidabile tenuta di cottura.

DI L. FORTI, FOTO AG. GETTY IMAGES, ARCH. LCI

Indirizzi

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per maggiori informazioni sui prodotti utilizzati nelle fotografie: lacucinaitaliana.it

Agribologna agribologna.it
Alce Nero alcenero.com
Atelier Habibi atelierhabibi.com
Barilla barilla.com
Baule Volante baulevolante.it
Bertani bertani.net
Bitossi Home bitossihome.it
Cacio e Pepe Day cacioepepeday.com
Cantina Bolzano kellereibozen.com
Cantine Maschio - Cantine Riunite & CIV riuniteciv.com
CASA casashops.com
Consorzio per la Tutela dell'Olio Extravergine di oliva Toscano IGP oliotoscanoigp.it
Consorzio Tutela Grana Padano granapadano.it
Excelsa excelsa.it
Fattoria di Valiano piccini1882.it
Felicia felicia.it
Formaggi dalla Svizzera formaggisvizzeri.it
Fornasetti fornasetti.com
Francesca Colombo francesca-colombo.it
Ganci Argenterie ganciargenterie.com
Giovanna Lafalce giovannalafalce.it
Gucci gucci.com
Ikea ikea.com
Ilaria.i ilariai.com
Iper La grande i iper.it
La Scolca lascolca.net
Langosteria langosteria.com
Le Creuset lecreuset.it
Le Stagioni d'Italia lestagioniditalia.it
Les-Ottomans les-ottomans.com
Lisa Corti lisacorti.com
Luisa Beccaria Home Collection luisabeccaria.it
Madama Oliva madamaoliva.it
Manifesto Flowers manifestoflowers.com
Marchesi Frescobaldi frescobaldi.com
MariaVi mariavi.it
Masi masi.it
Masottina masottina.it
Matilde Vicenzi matildevicenzi.it
Meno30 menotrenta.it
Mepra mepra.it
Mezzacorona mezzacorona.it
My Happy Cabana myhappycabana.com
Nene' La Brocante instagram.com/nene.labrocante
Nino Negri gruppoitalianovini.it
Orogel orogel.it
Parma City of Gastronomy parmacityofgastronomy.it
Plumeria Home plumeriahome.com
Rubelli rubelli.com
Saint Louis Saint-louis.com
Sambonet sambonet.com
Santa Margherita santamargherita.com
Seletti seletti.it
Sella&Mosca sellaemosca.com
Sklum sklum.com
Slamp slamp.com
Stella Fatucchi stellafatucchi.com
Torre Mora piccini1882.it
Vicolo via Mameli vicoloviamameli.com
Villeroy & Boch villeroy-boch.it
Vinhood vinhood.com
Voiello voiello.it
Zafferano zafferanoitalia.com

Errata corrige. Sul numero di febbraio, nel servizio *La tenerezza del brasato*, a pag. 116, le ricette sono di Giovanni Rota e non di Joëlle Néderlants. Ci scusiamo con gli interessati e con i lettori.

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.02 86 80 80 80**, oppure scrivere una e-mail a **abbonati@condenast.it**.

Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit **abbonatiqui.it/subscription**. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 86 80 80 80 - e-mail: abbonati@condenast.it. Prices are in Euro and are referred to 1 year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 88,00	€ 148,00
GQ	10	€ 57,00	€ 90,00
TRAVELLER	4	€ 28,00	€ 39,00
VOGUE ITALIA	12	€ 96,00	€ 173,00
VANITY FAIR	41	€ 139,00	€ 199,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 97,00	€ 143,00

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com

LA CUCINA ITALIANA Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero. Copyright © 2022 per le Edizioni Condé Nast S.p.A. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizioni Condé Nast S.p.A. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Tutti i diritti riservati. Poste Italiane S.P.A. - Spedizione in abbonamento postale - Aut. MBPA/LO-NO/062/A.P./2018 - ART. 1 COMMA 1 - LO/MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito S.p.a., Stabilimento di Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure consulta il sito: https://lacucinaitaliana.sfogliare.it/

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8798 del 05-05-2021

L'INDICE DI CUCINA

★ Facile ★★ Medio ★★★ Per esperti V Vegetariana V Senza glutine
● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
(+1h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

Antipasti

	TEMPO	PAG.
«CARBONARA» DI SEPPIE, ASPARAGI E SPECK ★★	50'	116
CARPACCIO CON BURRATA AL LIMONE E PUNTARELLE ★V	25'	52
CREMA DI CECI E MANDORLE, RADICI AROMATICHE E CARASAU CROCCANTE ★V	1h	52
INSALATA PICCANTE DI PUNTARELLE E OSTRICHE ★	20' (+2h)	80
OSTRICHE MARINATE ALLO ZENZERO ★	45'	80
TARTARA DI MANZO FRITTA NEL PANE SCHÜTTELBROT ★★	50'	115
TARTARA DI SALMERINO E MELA VERDE ★★ ●	1h20' (+24h)	116
TORTINI AI PORRI E CARCIOFI CON CAPRINO E TIMO ★★V	2h (+1h)	52

Primi piatti & Piatti unici

	TEMPO	PAG.
CALAMARATA AL PESTO DI SEDANO E ALICI FRITTE ★★	45'	57
CRESPELLE CON SPINACI, CARDI E FUNGHI ★★V ●	2h	102
FRITTATA DI SCAMMARO MODERNA ★★	1h10'	94
FRITTATA DI SCAMMARO TRADIZIONALE ★★	45'	94
LASAGNE AL RAGÙ ★★ ●	3h	37
PASTA, PATATE E PROVOLA ★V	25'	132
RISOTTO ALL'OSTRICA ★★	30'	80
RISOTTO CON PERE,NOCI E POLVERE DI ALLORO ★VV	30'	57
SPAGHETTI SARACENI, AGRETTI, CIPOLLE FONDENTI E CROSTE DI PARMIGIANO ★V	1h	57
TORTELLI AI CARCIOFI ★★ ●	2h	116
ZUPPA DI CIPOLLE ★V ●	1h30'	102

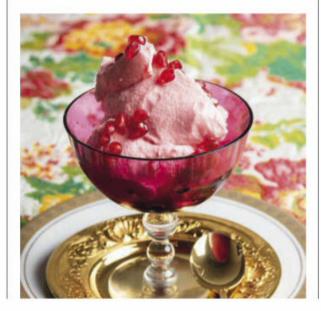
Pesci

	TEMPO	PAG.
FILETTI DI SGOMBRO CON CIME DI RAPA E MAIONESE ALLA SOIA ★	1h	61
GAMBERI, CREMA DI PATATE E PORRI E RIDUZIONE AL MANDARINO ★V	1h20'	61
ORATA AL FORNO E RADICCHIO IN AGRODOLCE ★V	30'	61
OSTRICHE GRATINATE ★★	20'	80
PIADE CON I SARDONCINI ★★	1h	89
SGOMBRO «VESTITO» DI ALLORO CON PATATE ★V	1h10'	88
SPIEDINI DI ALICI E SARDE ★	45'	91
TROTA IN CROSTA DI SESAMO E CIME DI RAPA ★	1h15'	88

Verdure

	TEMPO	PAG.
CARCIOFI RIPIENI ★V ●	1h10'	101
CAVOLINI DI BRUXELLES, FICHI AL FORNO E MELAGRANA ★V	40'	65
FAGIOLINI ALLA SENAPE, CIPOLLINE E BRICIOLE DI BLU ★VV	1h	65
INSALATA DI RADICCHI E FINOCCHI CON POMELO E MUESLI DI LEGUMI ★VV	1h	65
MACCO DI FAVE CON CICORIA RIPASSATA ★VV ●	1h45' (+24h)	35

Carni e uova

	TEMPO	PAG.
AGNELLO CONFIT ★	2h30'	117
ANATRA ALL'ARANCIA ★V	1h45'	101
ARROSTICINI DI AGNELLO E INSALATA DI PREZZEMOLO E MELA VERDE ★V	1h (+2h)	35
CONIGLIO ALLA BERGAMASCA ★	2h	28
FARAONA ALLA CRETA ★★V	3h30'	124
FILETTO DI MAIALE GLASSATO E COMPOSTA DI MELE ★	1h10'	69
INVOLTINI, CARCIOFI ALLA MENTA E CREMA DI CAVOLFIORE ★★	1h20'	68
SOUFFLÉ FAVE, PECORINO E SALAME PICCANTE ★★	1h20'	24
SOUFFLÉ SPINACI, GORGONZOLA E NOCI ★★V	50'	24
UOVA AL VERDE ★V	25'	130
UOVA SODE ALLA PIASTRA CON PATATE, PISELLI E SALSA AL CURRY ★★V ●	1h	68

LE MISURE a portata di mano

Per facilitare e rendere più svelto il lavoro in cucina, invece di usare la bilancia, dosate ingredienti liquidi e in polvere con tazze e cucchiai

BICCHIERINO DA LIQUORE COLMO
60 g di acqua, vino, brodo. 65 g di latte. 55 g di olio. 50 g di zucchero semolato.

TAZZINA DA CAFFÈ COLMA
80 g di acqua, vino, brodo. 70 g di olio. 70 g di zucchero semolato. 50 g di farina. 40 g di grana grattugiato.

CUCCHIAINO DA TÈ RASO
4 g di acqua, vino, brodo. 3 g di olio. 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato. 2 g di farina. 2 g di grana grattugiato.

BICCHIERE DA ACQUA COLMO
200 g di acqua, vino, brodo. 220 g di latte. 170 g di zucchero semolato. 130 g di farina. 160 g di riso.

TAZZA DA TÈ COLMA
240 g di acqua, vino, brodo. 250 g di latte. 200 g di zucchero semolato. 150 g di farina. 200 g di riso.

CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO
12 g di acqua, vino, brodo, latte. 10 g di olio. 15 g di sale grosso. 15 g di sale fino. 10 g di zucchero semolato. 10 g di farina. 5 g di grana grattugiato.

MESTOLO RASO
120 g di acqua, vino, brodo. 125 g di latte.

PIZZICO
5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato.

PUGNETTO
30 g di riso. 30 g di zucchero semolato. 25 g di farina.

Dolci e bevande

	TEMPO	PAG.
BONET ★★V ●	2h (+4h)	35
CIAMBELLA-BABÀ ★★★V ●	1h10' (+4h)	129
COCKTAIL CHI SI FERMA È PERDUTO ★V	10'	42
COCKTAIL FLORA ★★V	10'	42
CREMA CHANTILLY ★V	15'	105
GIRELLE DI SFOGLIA ALLA CREMA DI MANDORLE E ALCHERMES ★V ●	50'	74
MERINGA VEGANA CON GANACHE ★★V ●	2h (+2h)	121
MERINGATA ★★V ●	2h15'	120
MIMOSA CHEESECAKE ★★★ ●	1h40' (+9h)	73
MOUSSE DI FRUTTI ROSSI CON MERINGA ★★ ●	50' (+5h)	119
SORBETTO DI MELAGRANA E ARANCIA ★VV ●	1h	105
SOUFFLÉ AL CIOCCOLATO ★★VV	40'	24
SOUFFLÉ AL LIME E VODKA ★★V	30'	24
SOUFFLÉ GLACÉE AI LAMPONI ★★V ●	45' (+4h)	24
SPUMINI DI MERINGA ★★V ●	2h	118
TORTA MORBIDA CON GANACHE AL GIANDUIA ★V ●	1h30' (+1h)	73
TORTELLI FRITTI DI RICOTTA, CANDITI E CIOCCOLATO ★★V	1h30'	127
VASETTI DI FIORI CON ERBA DI GRANO E CIOCCOLATO CARAMELLATO ★★★ ●	1h30'	115

LE MILLE BUFALE BLU

Ha raccolto un'eredità visionaria e ora Roberta Gritti segue il caseificio di famiglia, orgogliosa dei suoi formaggi (stagionati) campioni del mondo e di una filiera unica a economia circolare

Ventinove anni, idee chiare e una laurea in Giurisprudenza, Roberta Gritti è responsabile comunicazione e marketing del Caseificio Quattro Portoni di Cologno al Serio, nella Bergamasca, l'azienda di famiglia pioniera dei formaggi di bufala. Tutto è cominciato negli anni Cinquanta con il nonno Renato, che coltivava terreni agricoli; passato poi all'allevamento di frisone, ha tramandato l'attività ai figli Alfio e Bruno, padre di Roberta (nella foto, al centro tra i genitori Bruno e Elena, a destra, e gli zii Alfio e Marina). Nel 2000 i fratelli si lanciano in una sfida nuova, sostituendo le frisone con le bufale e arrivando ai mille capi di oggi, primi in Lombardia, e ancora gli unici, a occuparsi di tutta la filiera, dalla coltivazione dei foraggi per l'allevamento alla produzione e alla vendita dei formaggi. «Stimo moltissimo mio padre perché ha fatto una scelta coraggiosa. Ha studiato a fondo la tradizione casearia lombarda e l'ha applicata al latte di bufala». In particolare, Bruno non voleva essere l'ultimo a produrre mozzarella di bufala, per di più fuori dell'area protetta, ma il primo a fare formaggi di bufala stagionati. «Il nostro campione è il Blu di Bufala, un erborinato a pasta cruda che continua a darci grande soddisfazione e su cui abbiamo puntato la nostra identità». Ha conquistato ben undici medaglie, tra cui il titolo di «Miglior Formaggio Italiano» e «Secondo Miglior Formaggio al Mondo» ai World Cheese Awards. «È molto dolce e armonico, grazie all'alta percentuale di grasso, proteine e zucchero tipica del latte di bufala». Non sono da meno il Blu di Bufala Muscat o il Casatica, uno dei rari a crosta fiorita. La maggior parte vengono venduti all'estero, soprattutto in Francia (grande soddisfazione!). Ma nonostante il successo rimangono artigiani, in equilibrio tra il rispetto della tradizione e una propensione per la ricerca e l'innovazione. Nel 2014 hanno realizzato anche un impianto per la gestione dei reflui zootecnici, l'abbattimento dei nitrati e la produzione di energia elettrica, chiudendo così il cerchio di una filiera unica a economia circolare (*quattroportoni.it*). GIULIA UBALDI